



Winter 2022/23

Hallenprogramm Erwachsene

Montag			
18:30 bis 20:00 Uhr	Yoga	Boulderraum	Alexandra Gruber
<i>Kosten: € 100,00</i>	„Nimm dir Zeit für dich“ Für Beginner und leicht Fortgeschrittene Yogis. Einfaches Vinyasa Flow mit restaurativen Yoga Elementen Spannungen lösen, sich neu kennenlernen und leicht kräftigen.		
19:00 bis 20:00 Uhr	Rücken-Fit	Sporthalle	Anja Lamp
<i>Kosten: € 100,00</i>	Mobilisierung und Stärkung des Rückenmuskulatur durch gezieltes funktionelles Training.		
Dienstag			
20:00 bis 21:00 Uhr	Ganzkörpertraining	Sporthalle	Martina Kofler
<i>Kosten: € 100,00</i>	Gezielte Konditions- und Kräftigungsübungen bringen den Kreislauf in Schwung und den Körper in Form. Schwerpunkt bilden spezielle Übungen zur Mobilisierung und Stärkung der Wirbelsäule. Entspannungs- und Dehnungsübungen lösen Verspannungen und beugen Fehlhaltungen vor.		
Mittwoch			
18:30 bis 20:00 Uhr	Yoga	Boulderraum	Jane Kathrein
<i>Kosten: € 100,00</i>	Wir bewegen unseren Körper in Hatha Yoga Haltungen. Stärken unsere Mitte, kommen in Atemübungen und Meditation zur Ruhe. Yoga ist ein ganzheitliches Konzept das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.		
20:00 bis 21:30 Uhr	Zirkeltraining	Sporthalle	Josef Lettenbichler-Bliem
<i>Kosten: € 100,00</i>	Kraft- & Koordinationstraining für Erwachsene im Zirkelbetrieb. Das ist eine spezielle Methode des Konditionstrainings, wobei verschiedene Stationen nacheinander absolviert werden. Zirkeltraining schult je nach Ausführungsmodalität schwerpunktmäßig die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit.		

Rahmenbedingungen Hallenkurse & Skitraining

Beginn und Dauer: **Montag, 3. Oktober 2022 bis 30. April 2023**

Die Anmeldung für alle Kurse erfolgt ausschließlich **über unsere Website ab 26. September 2022, 8:00 Uhr.**

Kursbeitrag wird Ende Oktober 2022 in Rechnung gestellt.

Alle Kurse nur für SV-Sistrans Mitglieder. Anmeldung Mitgliedschaft ebenfalls über unsere Website.

Preise Mitgliedschaft (jährlich): Erw. 9,00 € u. Kinder 4,00 €

www.sv-sistrans.at

Bei Fragen bitte E-Mail an: office@sv-sistrans.at

Sportverein Sistrans; office@sv-sistrans.at; www.sv-sistrans.at



Winter 2022/23

Liebe Sportfreunde*innen!

Wir freuen uns, euch auch im Winter 2022/23 wieder ein umfangreiches und abwechslungsreiches Sport-Programm in Sistrans anbieten zu können.

Die Anmeldung für die Hallenkurse und das Skitraining ist ab 26. September 2022 möglich, für alle anderen Angebote findet ihr die Details in diesem Folder oder auf unserer Website www.sv-sistrans.at

Hallenprogramm Kinder/ Jugendliche

Montag			
14:00 bis 15:00 Uhr	Spiel & Tanz (1. + 2. Klasse VS)	Sporthalle	Jasmin Zöschg
<i>Kosten: € 30,00</i>	Erlernen und erarbeiten von verschiedenen Choreographien. Spielerisch soll der Spaß an der Musik und Bewegung vermittelt werden.		
15:00 bis 16:00 Uhr	Tanzen (3. + 4. Klasse VS)	Sporthalle	Jasmin Zöschg
<i>Kosten: € 30,00</i>	Einstudieren von verschiedenen Tanzschritten und Choreographien. Spaß am Tanzen und der Bewegung im Rhythmus der Musik soll ständiger Begleiter sein.		
16:00 bis 17:00 Uhr	Hip-Hop Dance (ab 1. Gym./ NMS)	Boulderraum	Jasmin Zöschg
<i>Kosten: € 30,00</i>	In diesem Tanzkurs werden coole Moves und Choreographien verschiedener Tanzstile (zB. Hip-Hop, Jazzdance...) gelernt und getanzt. Das Feeling für Musik und Körper wird trainiert. Power, Ausstrahlung und vor allem Spaß beim Tanzen stehen im Vordergrund.		
Dienstag			
14:00 bis 15:00 Uhr	Bouldern (letztes KiGa-Jahr, 1.+2. VS)	Boulderraum	Daniel Felsner
<i>Kosten: € 30,00</i>	Bouldern ist der Einstieg in die Welt des Kletterns. Klettern macht Spaß, der Körper wird besser kennengelernt und Geschicklichkeit wird geschult.		
15:00 bis 16:00 Uhr	Bouldern (3.+4. VS)	Boulderraum	Daniel Felsner
<i>Kosten: € 30,00</i>	Grundlagen des Kletterns erlernen, unabhängig vom Schwierigkeitsgrad, Alter und Können. Klettern ist ein Grundbedürfnis für Kinder. Es gibt nur wenig Bewegungsformen, bei denen Kinder ihren Körper besser kennen lernen.		
Freitag			
14:30 bis 15:30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen (2 bis 4 Jahre)	Sporthalle	Sarah Erjan
<i>Kosten: € 30,00</i>	Spaß an der gemeinsamen Bewegung, Spielen, Turnen und viel Platz zum Austoben. In der Bewegungslandschaft wird geklettert und auf Matten geturnt, wobei die Freude an der spielerischen Bewegung immer im Vordergrund steht.		
15:30 bis 16:30 Uhr	Abenteuerturnen (4 bis 6 Jahre)	Sporthalle	Sarah Erjan
<i>Kosten: € 30,00</i>	Die Koordination von Bewegungsabläufen, Gerätestationen für die Geschicklichkeit sowie Spiele in der Gruppe stehen im Mittelpunkt. Bewegung macht Spaß und fördert die Motivation auf körperliche Aktivität.		

Sportverein Sistrans; office@sv-sistrans.at; www.sv-sistrans.at