



Winter 2023/24

Hallenprogramm Erwachsene

Montag			
17:30 bis 18:30 Uhr	Rücken-Fit	Boulderraum	<i>noch offen</i>
<i>Kosten: € 110,00</i>	Mobilisierung und Stärkung des Rückenmuskulatur durch gezieltes funktionelles Training.		
19:00 bis 20:30 Uhr	Yoga	Boulderraum	Alexandra Gruber
<i>Kosten: € 130,00</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 20:30 Uhr	Zirkeltraining	Sporthalle	Josef Lettenbichler-Bliem
<i>Kosten: € 130,00</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.		
Dienstag			
18:30 bis 19:30 Uhr	Aktiv & Fit im Alter	Boulderraum	Martina Kofler
<i>Kosten: € 110,00</i>	„Wer rastet, der rostet“ – auch im Alter lohnt es sich daher, sich fit zu halten! Der Kurs bietet eine Vielzahl an praktischen Übungen zur Stärkung der Muskeln, Knochen und Gelenke und ist speziell auf die Bedürfnisse der Gruppe abgestimmt. Zusätzlich fördern wir im Kurs die koordinativen Fähigkeiten mit gezielten Übungen zur Steigerung der Muskelausdauer, die im Alltag auch eingesetzt werden können.		
Mittwoch			
18:00 bis 19:30 Uhr	Yoga	Boulderraum	Tanja Biedermann
<i>Kosten: € 130,00</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 21:00 Uhr	Funktionelles Ganzkörpertraining	Sporthalle	Martina Kofler
<i>Kosten: € 110,00</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Warm-Up (Step Aerobic) · Koordinations- und sensomotorische Übungen · Workout (Kräftigung und Aufbau verschiedener Muskelgruppen) · Cool-Down 		

Rahmenbedingungen Hallenkurse & Skitraining

Beginn und Dauer: Montag, 2. Oktober 2023 bis 30. April 2024

Die Anmeldung für alle Kurse erfolgt ausschließlich über unsere Website ab 20. September 2023, 8:00 Uhr.

Kursbeitrag wird Ende Oktober 2023 in Rechnung gestellt.

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

Preise Mitgliedschaft (jährlich): Erw. 12,00 € u. Kinder 6,00 €

www.sv-sistrans.at

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



Winter 2023/24

Liebe Sportfreunde*innen!

Wir freuen uns, euch auch im Winter 2023/24 wieder ein umfangreiches und abwechslungsreiches Sport-Programm in Sistrans anbieten zu können.

Die Anmeldung für die Hallenkurse und das Skitraining ist ab 20. September 2023 möglich, für alle anderen Angebote findet ihr die Details in diesem Folder oder auf unserer Website www.sv-sistrans.at

Hallenprogramm Kinder/ Jugendliche

Dienstag			
14:00 bis 15:00 Uhr	Bouldern (5 bis 7 Jahre)	Boulderraum	Daniel Felsner
<i>Kosten: € 40,00</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 (8 bis 10 Jahre)	Boulderraum	Daniel Felsner
<i>Kosten: € 40,00</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.		
Mittwoch			
13:30 bis 14:30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen (2 bis 4 Jahre)	Sporthalle	Sarah Erjan
<i>Kosten: € 40,00</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.		
14:30 bis 15:30 Uhr	Abenteuerturnen (4 bis 6 Jahre)	Sporthalle	Sarah Erjan
<i>Kosten: € 40,00</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.		
Donnerstag			
15:00 bis 16:00 Uhr	Taekwondo (4 bis 6 Jahre)	Boulderraum	Paulina Asturias
<i>Kosten: € 40,00</i>	„Coole“ Bewegungen wie Treten, Schlagen, Blocken und Ausweichen den Regeln entsprechend praktizieren, ohne sich und andere damit zu verletzen. Die Techniken der verschiedenen Bewegungsformen (TUL), des Kampfs (MATSOGI) und des Selbstschutzes (HOSINSUL) werden mit altersgerechten Techniken erlernt.		
16:00 bis 17:00 Uhr	Taekwondo (6 bis 10 Jahre)	Boulderraum	Paulina Asturias
<i>Kosten: € 40,00</i>	„Coole“ Bewegungen wie Treten, Schlagen, Blocken und Ausweichen den Regeln entsprechend praktizieren, ohne sich und andere damit zu verletzen. Die Techniken der verschiedenen Bewegungsformen (TUL), des Kampfs (MATSOGI) und des Selbstschutzes (HOSINSUL) werden mit altersgerechten Techniken erlernt.		



Kinder Skitraining

Ziel ist es, Kindern, die schon selbständig skifahren können, die Freude am Skisport zu erhalten und eine regelmäßige Trainingsmöglichkeit zu geben.

Das Skitraining findet in kombinierter Form statt:

Wir starten mit einem Trockentraining ab Oktober jeden Freitagnachmittag bis Weihnachten zur Vorbereitung auf den Winter. Anschließend geht's am Patscherkofel auf die Ski.

Zeitplan	
ab 6. Oktober 2023 bis 22. Dezember 2023	Trockentraining am Freitagnachmittag (14 bis 15 Uhr / 15 bis 16:30 Uhr) in der Sporthalle
Weihnachtsferien 23/24	5 Trainingseinheiten mit jeweils 3 Stunden am Patscherkofel
Semesterferien 24	3 Trainingseinheiten mit jeweils 3 Stunden; Zum Abschluss dieser Woche am Freitag das Rudig-Luis Rennen
Kosten: € 90,-	

Teilnahmebedingungen:

Wir freuen uns auf alle Kinder ab der 1. Klasse Volksschule (die selbständig Schlepplift fahren können) und Jugendliche.

Bei allen Skitrainingseinheiten herrscht Helmpflicht.

Eine Mitgliedschaft beim Sportverein Sistrans und ÖSV-Mitgliedschaft ist zur Teilnahme verpflichtend.

Die Kinder werden nach Alter bzw. Können in Gruppen eingeteilt.

Matthias Gratl wird als staatlich geprüfter Ski-Instruktor die Trainings leiten. Er und das Trainerteam freuen sich schon auf die Wintersaison.

Die Anmeldung zum Skitraining erfolgt wie die Hallenkurse über die Website, ab 20. September 2023 (8 Uhr)

Spinning

Von November bis März finden regelmässig Spinningstunden in der Fußballkantine statt.

Geplanter Start in der Saison 23/24 ist der 06.11.2023. Wir werden Euch rechtzeitig informieren!

NEU: Koordinations- und Gesundheitsgymnastik

Im Herbst startet ein neues Angebot von Katrin Oberhammer in Zusammenarbeit mit der Gemeinde und dem Sportvereins Sistrans.

Geplanter Start ist der 08. November 2023, fußnah im alten Gemeindeamt.

Zehn Termine, mittwochs 9-10 Uhr. Genaue Infos folgen in der nächsten Aussendung der Gemeinde-Information!

Bob & Rodeln

Bob & Rodeln ist eine eigene Sektion innerhalb des SV Sistrans. Bei Interesse, bitte direkt Kontakt aufnehmen.

Ansprechpartner: David Schweiger

bob-rodeln@sv-sistrans.at



Volleyball

Volleyball wird ganzjährig im Saisonbetrieb angeboten, inklusive Meisterschaftsbetrieb.

Jedes der Teams trainiert 2 x pro Woche. Saisonstart ist am 12. September 2023.

Ballspielgruppe (2013 und jünger) Di & Do, 14:30 bis 15:30 Uhr Sporthalle Sistrans 4 Turniertage
U13/14 Mixed (2011 und jünger) Di & Do 15:30 bis 16:30 Uhr Sporthalle Sistrans 6 Meisterschaftsspiele pro Spielklasse
U15 Mixed (2010) Di & Do, 16:30 bis 18:00 Uhr Sporthalle Sistrans 6 Meisterschaftsspiele
U16 Damen (2009) Di & Do, 18:00 bis 20:00 Uhr Sporthalle Sistrans 8 Meisterschaftsspiele
U16 Herren (2009) Di & So, 18:00 bis 20:00 Uhr Sporthalle Lans (Di), Sporthalle Sistrans (So) 6 Meisterschaftsspiele
Damen (2008 und älter) Di & So, 20:00 bis 22:00 Uhr Sporthalle Lans (Di), Sporthalle Sistrans (So) 12 Meisterschaftsspiele
Herren (2008 und älter) Di & Do, 20:00 bis 22:00 Uhr Sporthalle Sistrans 12 Meisterschaftsspiele
Hobby-Mixed für alle: Mi, 18:00 bis 20:00 Uhr Sporthalle Sistrans freies Spielen

Die Anmeldung zum Volleyball kann jederzeit direkt über unsere Website erfolgen. Schnuppertraining möglich!

Ansprechpartnerin/ Trainerin: Daniela Nöbauer und Alexandra Peer

volleyball@sv-sistrans.at

Fußball

Fußball ist eine eigene Sektion innerhalb des SV Sistrans und wird ganzjährig im Saisonbetrieb angeboten.

Die Kampfmannschaft spielt in der Saison 2023/24 in der Bezirksliga West.

Im Jugendbereich tritt der SV Sistrans in der Saison 23/24 mit den Altersklassen U8, U10, U11, U12, U13 und U16 für Mädels und Burschen an. Für die ganz Kleinen gibt es den Fußballkindergarten.

Die Damenmannschaft SPG Mittelgebirge Ost spielt in der Saison 2023/24 in der Hypo Tirol Liga.

Training und Meisterschaftsspiele

Jedes Team trainiert i.d.R. 2 x pro Woche.

Solange es das Wetter zulässt (meist bis Ende Oktober), trainieren wir draußen, am Sportplatz in Sistrans.

Anschließend geht es in die Halle. Aktuelle Trainingszeiten findet ihr auf unserer Website.

In den Sommerferien bieten wir ein einwöchiges Fussballcamp für den Nachwuchs an.

Die Anmeldung zum Fußball kann jederzeit erfolgen, bitte per E-Mail Kontakt aufnehmen. Schnuppertraining möglich!

Ansprechpartner: Thomas Schweiger

fussball-nachwuchs@sv-sistrans.at

Die Sektion Fußball ist außerdem immer auf der Suche nach Verstärkung (Spieler, Trainer, Schiedsrichter)!