



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.		