

KURSPROGRAMM HERBST

Anmeldungen auch über unsere Homepage möglich: www.sv-hart.at

<p>YOGA</p>	<p>Yoga schenkt uns Kraft und Vitalität, gibt uns Ruhe und Erdung, Yoga lässt uns ein Gefühl von Zufriedenheit und Glück erleben, doch vor allem ist Yoga ein Weg zu sich selbst.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 12 Abende à 75 Minuten; Im Bewegungsraum der Gemeinde (Eingang Gemeinde) ▪ Kurskosten: € 115,-- (SV-Mitglieder € 110,--) max. 8 Teilnehmer ▪ Mitzubringen: Yogamatte und eine Decke ▪ Kursleitung: Yogalehrerin Birgit Eberl <p>Anmeldungen nachmittags unter 0676/75 148 10 (Christine Thaler) oder online</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Montag, 26.09.2022 18:30 – 19:45 Uhr 12 Abende
<p>ZIRKEL- TRAINING</p>	<p>Das Ganzkörperworkout ist eine spezielle Methode des Ganzkörpertrainings, bei der verschiedene Stationen nacheinander absolviert werden müssen. Ideal für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kurskosten: € 55,-- (SV-Mitglieder € 50,--) für 12 Abende im Turnsaal der VS Hart ▪ Kursleitung: Übungsleiterin Daniela Kofler <p>Anmeldungen nachmittags unter 0676/75 148 10 (Christine Thaler) oder online</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mittwoch, 28.09.2022 19:00 – 20:00 Uhr 12 Abende
<p>PILATES</p>	<p>Ganzkörpertraining nach Pilates: besteht aus Dehn-, Kräftigungs-, und Atemübungen. Geeignet für alle, die ihren Körper ausbalancieren, Stress abbauen und sich wohlfühlen möchten. (max. 8 Teilnehmer)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kurskosten: € 65,-- (SV-Mitglieder € 60,--) für 12 Abende im Bewegungsraum der Gemeinde ▪ Kursleitung: Pilates Trainerin Renate Bockstaller <p>Anmeldungen nachmittags unter 0676/ 75 148 10 (Christine Thaler) oder online</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Donnerstag, 22.09.2022 19:00 – 20:00 Uhr 12 Abende
<p>AKROBATIK GIRLS</p>	<p>Unter Akrobatik versteht man allgemein körperliche Bewegungen, die koordinative und konditionelle Anforderungen an dich stellen. Schulung von Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit wird mit Spiel und Spaß in diesem Kurs verbunden. Für Mädchen von 10 -14 Jahren</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kurskosten: € 65,-- (SV-Mitglieder € 62,--) für 10 Abende à 1,5h im Turnsaal der VS Hart ▪ Kursleitung: Übungsleiterin Magdalena Leo <p>Anmeldungen per WhatsApp an 0676/75 199 94 (Magdalena Leo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Montag, 03.10.2022 16:30 – 18:00 Uhr 10 Abende



BITTE WENDEN



KURSPROGRAMM HERBST + VORSCHAU

SCHNUPPER- KLETTERN (KINDER)	<p>2 Stunden Schnupperklettern für kletterbegeisterte Kinder ab 5 Jahren inklusive Trainer, Eintritt in die Kletterhalle in Aschau und Ausrüstung.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Termin: Sa, 08. 10. 2022 von 10:00 bis 12:00 Uhr ▪ Ort: Kletterzentrum Zillertal, Aschau ▪ Kurskosten: € 9,-- (max. 15 Teilnehmer) Anmeldung bitte bis Fr. 07. 10. 2022 unter 0676/751 48 10 (Christine Thaler) 	 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Samstag, 08. 10. 2022 10.00 – 12.00 Uhr
VOLLEYBALL	<p>Jeden Montag, um 19.30 Uhr, im Turnsaal der VS Hart (Eingang Theatersaal). Bei Interesse: Priska Kreidl Tel. 0676/842 397 200</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ immer montags von 19.30 – 21.30 Uhr
TISCHTENNIS	<p>Ab Mitte Oktober jeden Dienstag, um 19.30 Uhr, im Turnsaal der VS Hart (Eingang Theatersaal). Bei Interesse: Richard Kreidl Tel. 0676/840 668 219</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ immer dienstags von 19.30 – 21.30 Uhr

TERMIN- VORSCHAU	TURNEN & SPIELE FÜR KLEINKINDER	Montags, ab 03. Oktober 14:30 – 16:00	Detaillierte Infos siehe Homepage! Ausschreibungen für Kinderkurse werden auch vor Kursbeginn im Kiga und VS ausgeteilt. www.sv-hart.at
	FIT MIT KIDS FÜR SCHÜLER	Donnerstags, ab 06. Oktober 15:00 – 16.30	

Sollte jemand mit der Veröffentlichung von Bildern, die im Rahmen von unseren Veranstaltungen gemacht werden, nicht einverstanden sein, bitten wir um eine schriftliche Verständigung an den Sportverein Hart: sportverein.hart@outlook.at

Sollte ein gemeldeter Kursteilnehmer am Besuch des Kurses verhindert sein, so bitten wir um Verständigung!
Teilnahme bei allen Veranstaltungen auf eigene Gefahr, Eltern haften für ihre Kinder!



BITTE WENDEN

