

KURSPROGRAMM FRÜHJAHR 2023

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

ZIRKEL- TRAINING	<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 i.Z. ▪ Kursleitung: Übungsleiterin Daniela Kofler <p>Anmeldungen nachmittags unter 0676/75 148 10 (Christine Thaler) oder online</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mittwoch, 11.01.2023 18:30 – 19:30 Uhr 12 Abende
PILATES	<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, 12.01.2023 19:00 – 20:00 Uhr 12 Abende
AKROBATIK GIRLS	<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 a`1,5h im Turnsaal der VS Hart i.Z. ▪ Kursleitung: Übungsleiterin Magdalena Leo <p>Anmeldungen per WhatsApp an 0676/75 199 94 (Magdalena Leo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mittwoch, 11.01.2023 17:00 – 18:30 Uhr 10 Nachmittage
TURNEN&SPIELE FÜR KLEINKINDER	<p>Bewegung, Spaß und Abenteuer für 3- bis 6- jährige Kinder ohne Begleitung der Eltern.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kurskosten: € 60,- (SV Mitglieder € 57,--) für 8 Einheiten a`1,5 Std. im Turnsaal der VS Hart i.Z. ▪ Kursleitung: Übungsleiterin Stefanie Hollaus und Stefanie Helm <p>Anmeldungen nachmittags unter 0676/75 148 10 (Christine Thaler) oder online</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Detaillierte Ausschreibung wird vor Kursbeginn im Kindergarten ausgeteilt 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Montag, 16.01.2023 14:30 - 16:00 Uhr 8 Nachmittage
FIT MIT KIDS	<p>Wir bieten euren Kindern (ab 1. Volksschule) die Möglichkeit sportlich so richtig Gas zu geben. Neben kindgerechten Zirkeln, funktionellem Fitnesstraining und diversen Fang-, Lauf-, und Ballspielen steht bei uns der Spaß an Fitness und der Bewegung im Vordergrund.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kurskosten: € 60,- (SV Mitglieder € 57,--) für 10 Einheiten a`1,5 Std. im Turnsaal der VS Hart i. Z. ▪ Kursleitung: MEd Maria Leitner <p>Anmeldungen nachmittags unter 0676/ 75 148 10 (Christine Thaler) oder online</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Detaillierte Ausschreibung wird vor Kursbeginn in der Volksschule ausgeteilt 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Donnerstag, 19.01.2023 15:00 – 16.30 Uhr 10 Nachmittage