

KURSPROGRAMM HERBST

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


<h3>YOGA</h3>	<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: € 120,-- (SV-Mitglieder € 115,--) max. 8 Teilnehmer ▪ Mitzubringen: Yogamatte und eine Decke ▪ Kursleitung: Birgit Eberl <p>Anmeldungen unter 0676/ 95 043 14 (Birgit Eberl) oder online</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Montag, 18.09.2023 18:00 – 19:15 Uhr 12 Abende
<h3>ZIRKEL- TRAINING</h3>	<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: € 60,-- (SV-Mitglieder € 55,--) für 12 Abende im Turnsaal der VS Hart ▪ Kursleitung: Übungsleiterin Daniela Kofler <p>Anmeldungen unter 0650/ 65 206 13 (Daniela Kofler)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mittwoch, 20.09.2023 18:30 – 19:30 Uhr 12 Abende
<h3>PILATES</h3>	<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: € 70,-- (SV-Mitglieder € 65,--) für 12 Abende im Bewegungsraum der Gemeinde ▪ Kursleitung: Pilates Trainerin Renate Bockstaller <p>Anmeldungen unter 0677/ 62 928 082 (Renate Bockstaller) oder online</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Donnerstag, 21.09.2023 19:00 – 20:00 Uhr 12 Abende
<h3>TURNEN & SPIELE FÜR KLEINKINDER</h3>	<p>Bewegung, Spaß und Abenteuer für 3- bis 6-jährige Mädchen und Burschen (Kindergarten und 1. Klasse VS), ohne Begleitung der Eltern. Bitte Turnschuhe mit heller Sohle, Gymnastikpatschen oder ABS-Socken und Turnbekleidung mitnehmen!</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kurskosten: € 63,-- (SV-Mitglieder €60,--) für 8 Einheiten á 1,5 Stunden ▪ Kursleitung: Übungsleiterin Stephanie Hollaus und Helferin Stefanie Helm <p>Anmeldungen unter 0650/8084013 (Stephanie Hollaus) oder online</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Montags, 25.09.2023 14:30 – 16:00 8 Nachmittage



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, 07. 10. 2023 von 10:00 bis 12:00 Uhr ▪ Ort: Kletterzentrum Zillertal, Aschau ▪ Kurskosten: € 10,-- <p>Anmeldung bitte bis Fr. 06. 10. 2023 unter 0676/751 48 10 (Christine Thaler)</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Samstag, 07. 10. 2023 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 18.30 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 19.00 – 21.30 Uhr

TERMIN- VORSCHAU	AKROBATIK GIRLS	Ab Oktober	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 05. 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

