

KURSPROGRAMM FRÜHJAHR

YOGA	<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"> ▪ 10 Abende à 75 Minuten; Im Bewegungsraum der Gemeinde (Eingang Gemeinde) ▪ Kurskosten: € 100,-- (SV-Mitglieder €95,--) 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, ab 13.01.25 18:00 – 19:15 Uhr 10 Abende
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: € 50,-- (SV-Mitglieder € 45,--) für 10 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, ab 19.02.25 18:30 – 19.30 Uhr 10 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: € 70,-- (SV-Mitglieder € 65,--) für 10 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"> ▪ Dienstags, ab 14.02.25 ▪ Donnerstags, ab 16.02.25 19:00 – 20.00 Uhr 10 Abende
TURNEN & SPIELE FÜR KLEINKINDER	<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: €78,-- (SV-Mitglieder €73--) für 10 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, ab 17.02.25 14:30 – 16:00 10 Nachmittage
FIT MIT KIDS FÜR SCHÜLER	<p>Wir bieten euren Kindern (ab 1 Volksschule) die Möglichkeit sportlich so richtig Gas zu geben. Bei uns steht der Spaß an Fitness und der Bewegung im Vordergrund.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Treffpunkt: Eingang Turnhalle Hart (beim Theatersaal) ▪ Kurskosten: € 63,-- (SV-Mitglieder € 60,--) für 10 Einheiten á 1,5 Stunden ▪ Kursleitung: M.Ed. Maria Leitner und Helferin Nadine Leitner <p>Anmeldungen per WhatsApp an 0699/ 812 56 512 (Maria Leitner)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Donnerstags, ab 20.02.25 15:00 -16:30 10 Nachmittage

KURSPROGRAMM FRÜHJAHR

ZUMBA	<p>Tanz- Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Acrobatic- Bewegungen kombiniert werden (max. 15 Teilnehmer)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kurskosten: € 70,-- (SV-Mitglieder €65,--) für 10 Einheiten á 1 Stunde ▪ Kursleitung: Übungsleiterin Anna Wibmer <p>Anmeldungen unter 0650/4605659 (Anna Wibmer)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Donnerstags, ab 20.02.25 <p>18:30 - 19:30</p> <p>10 Nachmittage</p>
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 KIDS ab 8 Jahren!</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kurskosten: € 70,--(SV-Mitglieder €67,--) für 10 Einheiten á 1,5 Stunden ▪ Kursleitung: Übungsleiterin Magdalena Leo <p>Anmeldungen unter 0676/7519994 (Magdalena Leo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Montags, ab 17.02.25 <p>17:00 - 18:30</p> <p>10 Nachmittage</p>
TISCHTENNIS	<p>Ab Mitte Oktober jeden Dienstag, um 19:00 Uhr, im Turnsaal der VS Hart (Eingang Theatersaal). Bei Interesse: Richard Kreidl Tel. 0676/840 668 219</p>	<p>Alle Harter sind willkommen!</p> <p>immer dienstags</p>
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>	<p>immer montags</p> <p>von 19.30 – 21.30 Uhr</p>
TERMIN-VORSCHAU	<p>SELBSTVERTEIDIGUNG - Projekt "Selbstbehauptung- Verhalten in Notfall"</p>	<p>Weitere Informationen folgen ...</p>

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

