

## SPORTUNION Würmla

### Kursprogramm Sommersemester 2020

Dienstag	Mittwoch	Alle Kurse finden im Turnsaal der Volksschule Würmla statt. An schulfreien Tagen ist kein Training.
18:00 – 19:00 Uhr <b>Herrenturnen</b> ab 07.01.2020	16:00 – 17:00 Uhr <b>Fit &amp; Stretch</b> ab 08.01.2020	
19:00 – 20:00 Uhr <b>Damenturnen</b> ab 07.01.2020	17:00 – 18:00 Uhr <b>Pilates</b> ab 08.01.2020	

### Kursbeschreibungen

Damenturnen (Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr)	
Kursinhalt:	Dieser Kurs richtet sich an alle Damen, die ihre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainieren möchten. Im Vordergrund steht der Spaß an der gemeinsamen Bewegung.
Trainerin:	Marichelle Figl, Physiotherapeutin
Zielgruppe:	Damen jeden Alters
Herrenturnen (Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr)	
Kursinhalt:	Dieser Kurs richtet sich an alle Herren, die ihre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainieren möchten. Im Vordergrund steht der Spaß an der gemeinsamen Bewegung.
Trainerin:	Marichelle Figl, Physiotherapeutin
Zielgruppe:	Herren jeden Alters
Fit & Stretch (Mittwoch, 16:00 – 17:00 Uhr)	
Kursinhalt:	Kraftübungen, Ausdauer- & Cardiotraining mit einfachen Geräten oder dem eigenen Körpergewicht. Abschließendes Dehnen.
Trainerin:	Margit Schraick, FIT-Instruktorin & dipl. Pilates-Trainerin
Zielgruppe:	Jugendliche, Damen und Herren
Pilates (Mittwoch, 17:00 – 18:00 Uhr)	
Kursinhalt:	Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig vom Alter und der körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Ganz bewusst wird die tief liegende Muskulatur gestärkt und gekräftigt. Auf schonende Weise wird daher Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert.
Trainerin:	Margit Schraick, FIT-Instruktorin & dipl. Pilates-Trainerin
Zielgruppe:	Jugendliche, Damen und Herren

### Semester-Mitgliedsbeiträge

	10 Wochen	20 Wochen	Anmeldung und Infos bei Obmann Andreas Simon unter 0664/606 133 63 oder <a href="mailto:simon.andreas@aon.at">simon.andreas@aon.at</a>
Ohne Pilates	€ 60,-	€ 110,-	
Mit Pilates	€ 80,-	€ 140,-	

Die Mitgliedsbeiträge werden zur Deckung aller Kosten für Trainer/innen, Turnsaalmiete, Turnmaterialien, Versicherung aller Mitglieder und Verbandsbeiträge verwendet. Jeder Kurs kommt ab jeweils 8 Teilnehmer/innen zustande.

Kontoverbindung lt. auf „SPORTUNION Würmla“: IBAN: AT24 5300 0040 5501 5347