

Raiba Kartitsch



Frühlingsprogramm im Turnsaal der VS Kartitsch

-  **Montag, 18.30-19.30 ab 24. April 2017:**
Fit in den Frühling für alle 50+ mit Gabriele Wibmer
5 Abende € 30,-
Wohlbefinden und gute Laune durch Gymnastik,
Ruhe und Gelassenheit durch die RICHTIGE ATMUNG,
Beweglichkeit und Sicherheit im Alltag durch Ausdauer.
-  **Dienstag, 19.00-20.30 ab 25. April 2017:**
TRX-Suspension mit Chris Baumgartner
5 Abende € 30,-
Ganzkörper-Workout mit hoher Intensität auf jedem Leistungslevel
Für Frauen und Männer zwischen 15 und 65!
-  **Mittwoch, 19.00-20.00 ab 26. April 2017:**
Pilates mit Bertollini Sonja
5 Abende € 40,-
Verschiedene wirkungsvolle Gymnastikübungen, um spezielle Problemzonen zu kräftigen
und so ein besseres Körpergefühl zu erlangen.
-  **NEU: Donnerstag, am 20. April 2017: 19.30-20.30**
SCHNUPPERABEND: Functional Training für Männer
mit Peter Gstrein, bei genügend Interesse 5 Abende € 30,-
Das Training beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen
gleichzeitig beanspruchen. Übungen zur Steigerung von Beweglichkeit und Ausdauer bis hin zu
Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht.
-  **Freitag, 18.30-20.00, läuft bis 19. Mai 2017:**
Yoga mit Moosmann Alois, Einstieg jederzeit möglich
pro Abend € 6,-
Ashtanga Yoga ist eine dynamische Form des Yoga und für Jung und Alt bestens geeignet,
den Körper zu kräftigen und mehr Flexibilität und Bewegungsfreiheit zu erreichen.

Anmeldung bis 15.4.2017 bei
Patricia Bodner Tel.: 0664/1918726
Mail: bodner@tirolspeed.com

