



Frühjahrs-Programm im Turnsaal der VS Kartitsch

-  ● **Montag, 19.00-20.00 Uhr ab 15. Jänner 2018:**
Uschis Ganzkörper-Training € 55,- für 10 Abende
mit gesundheitlichen Aspekten beinhaltet sowohl traditionelle Gymnastik als auch Faszien-Fitness und bildet somit eine gute Grundlage für vitale Spannkraft und körperliche Leistungsfähigkeit. Dabei gibt es viel Abwechslung bei der Aufwärmgymnastik. Ob mit oder ohne Geräten, Steppen, Zirkeltraining oder Bälle werden immer begleitet von flotter Musik und viel Schwung. Auch Herren sind willkommen!!
-  ● **Dienstag, 18.00-18.50 Uhr ab 16. Jänner 2018:**
Rücken-Fit mit Physiotherapeutin Julia Schäfer
€ 52,- für 8 Abende
professionell geleitete Heilgymnastik. Das beste Mittel gegen Rückenschmerzen ist eine starke Muskulatur. Sie stützt die Wirbelsäule und sorgt für eine aufrechte Körperhaltung.
-  ● **Dienstag, 19.00-20.00 Uhr ab 16. Jänner 2018:**
Functional Training mit Peter Gstrein
€ 40,- für 5 Abende (30.1., 27.2., 13.3., 3.4.)
komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Steigerung von Beweglichkeit und Ausdauer bis hin zu Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. Für Frauen und Männer zwischen 15 und 65!
-  ● **Dienstag, 19.00-20.00 Uhr ab 23. Jänner 2018:**
TRX-Suspension mit Chris Baumgartner
€ 40,- für 5 Abende (6.2., 20.2., 6.3., 20.3.)
Ganzkörper-Workout mit hoher Intensität auf jedem Leistungslevel – Anfänger willkommen.
-  ● **Dienstag, 19.00-20.00 Uhr ab 10. April 2018:**
Pilates mit Bertollini Sonja € 40,- für 5 Abende
Spezielle Problemzonen werden gekräftigt und so wird ein besseres Körpergefühl erlangt.
-  ● **Freitag, 18.30-20.00 Uhr ab 19. Jänner 2018:**
Ashtanga Yoga mit Moosmann Alois
€ 50,- für 8 Abende
dynamische Form des Yoga, für Jung und Alt bestens geeignet!
Der Körper wird gekräftigt und mehr Flexibilität und Bewegungsfreiheit wird erreicht.

Anmeldung bei Patricia Bodner: 0664/1918726

Mindestteilnehmerzahl je Kurs: 10 Personen

Bezahlung bitte in der ersten Turnstunde!