

# Raiba Kartitsch



## Herbstprogramm im Turnsaal der VS Kartitsch

-  ● **Montag, 19.30-20.30 ab 2. Oktober 2017:**  
Fit in den Winter mit Gabriele Wibmer  
€ 60,- für 10 Einheiten Dehnungsübungen, Ausdauer- und Kraftübungen
-  ● **Dienstag, 19.00-20.30 ab 3. Oktober 2017:**  
TRX-Suspension mit Chris Baumgartner  
10 Abende € 60,- Ganzkörper-Workout mit hoher Intensität auf jedem Leistungslevel  
Für Frauen und Männer zwischen 15 und 65!
-  ● **Dienstag, 20.30-21.45 ab 3. Oktober 2017:**  
Functional Training mit Peter Gstrein 10 Abende € 60,-  
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!
-  ● **Mittwoch, 19.00-20.00 ab 4. Oktober 2017:**  
Pilates und Faszien-gymnastik  
mit Bertollini Sonja 10 Abende € 75,-  
Verschiedene wirkungsvolle Gymnastikübungen werden miteinander kombiniert,  
um spezielle Problemzonen zu kräftigen und so ein besseres Körpergefühl zu erlangen.
-  ● **Donnerstag, 19.10-20.00 ab 5. Oktober 2017:**  
Zumba für Kids mit Andrea Czar 8 Abende € 45,-  
Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen für Kids ab 10.
-  ● **Donnerstag, 20.10-21.10 ab 5. Oktober 2017:**  
Zumba mit Andrea Czar 8 Abende € 60,-  
Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen.
-  ● **Freitag, ab 6. Oktober 2017:**  
18.30-20.00: Yoga mit Moosmann Alois 8 Abende € 45,-  
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 **1.10.2017** bei

**Patricia Bodner Tel.: 0664/1918726**

Für Sportunion-Mitglieder wird jeder Kurs mit € 5,- unterstützt!

