



SPORT  
UNION **Raiba Kartitsch**

## Winterprogramm im Turnsaal der VS Kartitsch

-  **Montag, 19.30-20.30 ab 9. Jänner 2017:**  
Fit in den Winter mit Gabriele Wibmer  
€ 60,- für 10 Einheiten  
Unfallfrei und gesund auf den Brettl'n, den Schlittschuhen und den Schlitten.  
Dehnungsübungen, Ausdauer- und Kraftübungen (mit dem eigenen Gewicht)  
Der Kurs findet durchgehend bis 29. Mai 2017 statt!
-  **Dienstag, 19.00-20.30 ab 17. Jänner 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!
-  **Mittwoch, ab 11. Jänner 2017:**  
18.00-19.00: Hip Hop, Street Dance, Zumba für Kids  
mit Bertollini Sonja 5 Abende € 45,-  
Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen.
-  **Mittwoch, ab 11. Jänner 2017:**  
19.30-20.30: Pilates, PowerVit Yoga, Faszien-gymnastik  
mit Bertollini Sonja 10 Abende € 75,-  
Verschiedene wirkungsvolle Gymnastikarten werden miteinander kombiniert,  
um spezielle Problemzonen zu kräftigen und so ein besseres Körpergefühl zu erlangen.
-  **Freitag, ab 13. Jänner 2017:**  
15.30-16.30: Zwergerturnen (1 ½ bis 4 Jahre)  
mit Kofler Christine 5 Nachmittage € 25,-  
Gemeinsame Bewegungsspiele, Bewegungslandschaften, Massagegeschichten, Phantasiereisen,  
Spiele mit dem Schwungtuch... Die Begleitung eines Elternteils ist erforderlich.  
Anmeldung bis spätestens 5. 1. 2017: 0676/ 3746915
-  **Freitag, ab 13. Jänner 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 5.1.2017 bei  
Patricia Bodner Tel.: 0664/1918726**

