

## Herbst-Programm im Turnsaal der VS Kartitsch

-  **Montag, 19.00-20.00 Uhr,**  
ab 27.09. bis 15.11.2021  
**Uschis Ganzkörper-Training mit Uschi Moser**  
€ 48,- für 6 Abende  
beinhaltet sowohl traditionelle Gymnastik mit und ohne Hilfsmittel als auch Faszien-Fitness oder Tabata-Training und bildet somit eine gute Grundlage für vitale Spannkraft und körperliche Leistungsfähigkeit. Dabei gibt es viel Abwechslung immer begleitet von flotter Musik und viel Schwung. Auch Herren sind willkommen!
-  **Dienstag, 19.00-20.00 Uhr,**  
ab 28.09. bis 30.11.2021  
**Rücken-Workout mit Physiotherapeutin Ana Stanic**  
€ 64,- für 8 Abende  
mit gesundheitlichen Aspekten, professionell geleitete Heilgymnastik sowie Training für starke Rückenmuskeln zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Das beste Mittel gegen Rückenschmerzen ist eine starke Muskulatur. Sie stützt die Wirbelsäule und sorgt für eine aufrechte Körperhaltung. Übungen für den Alltag werden eingebaut. Training für jedermann geeignet!
-  **Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr,**  
ab 29.09. bis 15.12.2021  
**TRX-Suspension Training**  
hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Mit einer Variationsvielfalt von über 300 Übungen kann jeder Bereich des Körpers effektiv trainiert werden. Freies Training! Eigener TRX-Gurt erforderlich.
-  **Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr,**  
ab 07.10. bis 16.12.2021  
**Kraftvolles Yoga mit Iris Meyer**  
€ 80,- für 10 Abende  
Durch den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung in Verbindung mit unserem Atem zu mehr Kraft, Flexibilität und Körperbewusstsein. Bitte Yogamatte mitbringen!

**Anmeldung bei Patricia Bodner: 0664/1918726**

Mindestteilnehmerzahl je Kurs: 8 Personen,

Schnuppern immer möglich, pro Stunde € 8,-

Vom Eingang bis in den Turnsaal: Maskenpflicht und Abstand

halten! **3G-Nachweis bei jeder Teilnahme erforderlich!**