



FITSPORT PROGRAMM

2018/2019

BEWEGUNG – GESUNDHEIT
FREUDE – SPASS

SEI DABEI
MACH MIT

Info:

- Obmann Reinald Ittensammer – 0650/5151214
- Sektionsleiter Bruno Peböck – 0680/3305272

ÉRWACHSENE

MONTAG

A G' SUNDE STUND *Wohlfühlbewegungen für Anti-Sportler*

NMS Bad Zell 18.30 bis 19.30 Uhr Bruno Peböck

Kosten: Mitgliedsbeitrag und Kurskosten bzw. erhöhter Kursbeitrag

DIENSTAG

FUNKTIONELLES TRAINING *Interwalltraining, Core Stability, HIT*

...

NMS Bad Zell 19.00 bis 20.15 Uhr Christine Schinnerl und Johannes Wurm

Kosten: Mitgliedsbeitrag und Kurskosten bzw. erhöhter Kursbeitrag

STEP AEROBIC *Step mit Kräftigung*

Arena 18.00 bis 19.00 Uhr Barbara Grabmann

Kosten: Mitgliedsbeitrag und Kurskosten bzw. erhöhter Kursbeitrag

BODYMIX *Zumba, Boxaerobic, Bauch-Beine-Po*

Arena 19.00 bis 20.00 Uhr Barbara Grabmann

Kosten: Mitgliedsbeitrag und Kurskosten bzw. erhöhter Kursbeitrag

MITTWOCH

FITSPORT *Funktionsgymnastik für Damen und Herren*

NMS Bad Zell 18.30 bis 19.45 Uhr Alexandra Irsigler, Birgit

Oberherber und Bruno Peböck

Kosten: Mitgliedsbeitrag und Kurskosten bzw. erhöhter Kursbeitrag

DONNERSTAG

GESUNDHEITSTURNEN *für Damen und Herren*

NMS Bad Zell 19.00 bis 20.00 Uhr Birgit Oberherber und

Christine Schinnerl

Kosten: Mitgliedsbeitrag und Kurskosten bzw. erhöhter Kursbeitrag

FREITAG

STEP AEROBIC *Step mit Kräftigung*

Arena 18.00 bis 19.00 Uhr Sabrina Huber

Kosten: Mitgliedsbeitrag und Kurskosten bzw. erhöhter Kursbeitrag



KINDER

MITTWOCH

ELTERN KIND TURNEN 1 *Mütter, Väter, Großeltern ...*

NMS Bad Zell 16.30 bis 17.30 Uhr Carola Brandstetter

Kosten: Mitgliedsbeitrag und Kurskosten bzw. erhöhter Kursbeitrag

DONNERSTAG

ELTERN KIND TURNEN 2 *Mütter, Väter, Großeltern ...*

NMS Bad Zell 16.30 bis 17.30 Uhr Carola Brandstetter

Kosten: Mitgliedsbeitrag und Kurskosten bzw. erhöhter Kursbeitrag

FREITAG

Abenteuerturnen *Kindergartenkinder ab 4. Jahre*

NMS Bad Zell 15.30 bis 16.20 Uhr Melanie Rührnssl

Kosten: Mitgliedsbeitrag und Kurskosten bzw. erhöhter Kursbeitrag

Abenteuerturnen *Volksschulkinder*

NMS Bad Zell 16.30 bis 17.30 Uhr Melanie Rührnssl

Kosten: Mitgliedsbeitrag und Kurskosten bzw. erhöhter Kursbeitrag

ZEITRAUM:

1. Erwachsene:

- **Montag** 10. September 2018 bis 08. April 2019
- **Dienstag** 11. September 2018 bis 09. April 2019
- **Mittwoch** 12. September 2018 bis 10. April 2019
- **Donnerstag** 13. September 2018 bis 11. April 2019
- **Freitag** 14. September 2018 bis 12. April 2019

2. Kinder:

- **Eltern Kind Turnen**
 - ab 03. bzw 04. Oktober 2018 - 10 Einheiten
 - ab 09. bzw. 10. Jänner 2019 - 10 Einheiten
- **Abenteuerturnen**
 - ab 21. September 2018 - 10 Einheiten
 - ab 18. Jänner 2019 - 10 Einheiten

WELCHE KOSTEN ENTSTEHEN?

Der Beitrag besteht aus 2 Teilen:

1. Mitgliedsbeitrag (pro Jahr)

- Erwachsene € 25,00
- Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr € 12,00

2. Kurskosten (pro Kurs extra zu bezahlen)

Die Beiträge werden für Hallenmieten, Trainerentschädigung, Fortbildungen, Geräte ... verwendet!

NICHTMITGLIEDER bezahlen erhöhten Sektionsbeitrag!

KURSORTE:

- **Arena Bad Zell – Gutauer Straße 49, 4283 Bad Zell**
- **NMS BAD ZELL – Schulstraße 4, 4283 Bad Zell**

EINIGE WICHTIGE INFOS:

- Bei den Erwachsenen - Kursen ist keine Anmeldung erforderlich.
- Bei den Kinder - Kursen bitte beim Übungsleiter anmelden.
- Sie benötigen für die Kurse bequeme Sportkleidung und Hallenschuhe. Garderoben und Duschen stehen in allen Sporthallen zur Verfügung.
- Kostenloses Schnuppertraining möglich (1 Sporteinheit).
- Kurse finden nur bei mind. 5 Teilnehmerinnen und Teilnehmern statt.