

## SEKTION TURNEN-FIT- Herbstkurse 2020

Unsere staatlich geprüften Lehrwarte bieten auch heuer ein breit gestreutes Fitnessprogramm für Ihr Wohlbefinden an.

**Die Kurse finden jeden Mittwoch im Turnsaal der VS Köttmannsdorf statt.**

Für den Herbst gelten besondere **Maßnahmen**:

- Maskenpflicht in den Gängen bis in den Turnsaal
- Umkleidekabinen bleiben geschlossen, bitte - wenn möglich - zu Hause umziehen
- Bitte eigene Matten mitbringen (Erwachsenenturnen)

**Wir starten am Mittwoch, den 30. September 2020, wie folgt:**

---

### **SENIORENTURNEN 16:00 bis 17:00 Uhr Leitung: Dragi Napetschnig 0664/73652798**

Beim **Seniorenturnen für Frauen und Männer** „Bleib fit mach mit“ wollen wir unseren Körper mit Spaß und Spiel sowie Entspannung in Bewegung bringen.

Kosten: 40 Euro Mitglieder / 55 Euro für Nichtmitglieder

Der Kurs findet durchgehend bis Ende März 2021 statt (ausgenommen schulfreie Tage).

---

### **KINDERTURNEN MIT UGOTCHI 17:15 bis 18:15 Uhr Leitung: Christine Köfer 0676/7492025**

für Kinder von **4 bis 7 Jahren** – auch Kinder mit Beeinträchtigung herzlich willkommen



In den Kinderturneinheiten werden die im Turnsaal vorhandenen Geräte erkundet und mit verschiedensten Spielen Koordination, Geschicklichkeit, Ausdauer usw. gefördert.

UGOTCHI ist ein polysportives Bewegungsprogramm, das dafür sorgen soll, Kinder wieder zu mehr Bewegung und Spaß an sportlichen Aktivitäten zu motivieren.

**ACHTUNG: BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL!** Voranmeldung mit Name, Adresse und Geburtsdatum unter [christine.koefler@gmail.com](mailto:christine.koefler@gmail.com) – Teilnahme nur mit Bestätigung möglich

Kosten: 40 Euro Mitglieder / 55 Euro für Nichtmitglieder



Der Kurs findet durchgehend bis Ende März 2021 statt (ausgenommen schulfreie Tage).

---

### **FUNKTIONAL TRAINING 18:30 bis 19:30 Uhr Leitung: Lisbeth Janschitz 0680/3333552**

Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Das Training basiert auf Übungen wie Kniebeugen und Ausfallschritten für die Beinbewegungen sowie Zieh- und Stoßbewegungen für den Oberkörper.

Der Sportler lernt dabei, sein eigenes Körpergewicht zu halten und in diversen Bewegungsabläufen zu stabilisieren und zu balancieren. Als Widerstand wird vorwiegend das eigene Körpergewicht eingesetzt. Die Übungen verbessern die Kraft, Schnellkraft, Balance und Stabilität.

Kosten: 30 Euro Mitglieder / 45 Euro für Nichtmitglieder für 12 Einheiten

---

### **PILATES YOGA für Frauen und Männer 19:30 bis 20:30 Uhr Leitung: Dragi Napetschnig**

Pilates ist eine Trainingsmethode, mit deren Hilfe man Geist und Körper zu kontrollieren lernt. Dabei kommen sanfte, fließende Bewegungen zum Einsatz, die den Körper straffen und dehnen. Sie erhöhen auch die Kraft und Flexibilität der Muskeln und Gelenke.

Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen. (nur Socken – keine Turnschuhe)

Geeignet für jede Altersgruppe.

Kosten: 30 Euro Mitglieder / 45 Euro für Nichtmitglieder für 12 Einheiten

---

Sollten Corona-bedingt mehr als die Hälfte der Turnstunden entfallen, kann der Kursbeitrag auf Wunsch anteilmäßig erstattet werden!