

Liebes ASKÖ-Mitglied!



Sektion Turnen

Wir möchten Euch über unser neues Turnprogramm informieren.
Es gibt heuer wieder einige **neue Kursangebote**, und wir hoffen es ist für jeden etwas interessantes dabei.

SPORTHALLE LAAKIRCHEN:

Ab Montag den 17.Sept. von 17.00 – 18.00 Uhr

AKTIV & GESUND 50PLUS

BEWEGLICHKEIT, HERZ-KREISLAUFTRAINING, KRÄFTIGUNGSGYMNASTIK UND DEHNUNGSÜBUNGEN, SPIELE UND EINFACHES KOORDINATIONSTRaining, WIRBELSÄULENGERECHTE BEWEGUNGSFORMEN, SCHWUNGVOLLE MUSIK

Vorturnerinnen: *Anita Kremser* - Tel.: 07612/73580
 Dorle Meister - Tel.: 07613/2578
 Irmgard Weber - Tel.: 07613/3426

Ab Montag den 17.Sept. von 17.00 – 18.30 Uhr

GERÄTETURNEN FÜR MÄDCHEN u. BURSCHEN AB 6.JAHRE

BODEN; KASTEN; RECK, SCHWEBEBALKEN.....,
MIT KLEINER SPIELERISCHER UMRÄHMUNG

Vorturner: *Lisa Kleemair* - Tel.: 0664/4390467
 Sonja Puster - Tel.: 0650/5443058

Ab Donnerstag den 20.Sept. von 17.00 – 18.30 Uhr

NEU----Mutter und Kind turnen----NEU

WIR WOLLEN EIN ANGEBOT FÜR UNSERE KLEINSTEN VON 1 BIS 4 JAHREN SCHAFFEN BEI DEM SIE SICH SO RICHTIG NACH LUST UND LAUNE BEWEGEN KÖNNEN.

UNSERE MINIS DIE NOCH NICHT OHNE BEGLEITPERSON BLEIBEN WOLLEN KOMMEN NICHT ZU KURZ

SPIELERISCH WIRD DIE KOORDINATION UND DAS GLEICHGEWICHT TRAINIERT.
DOCH AUCH DIE BEWEGUNG UND DER SPASS STEHEN IM VORDERGRUND

Vorturner: *Eva Ornetzeder* Tel. 0650/7207678



Ab Mittwoch den 19. Sept. von 20.00 – 21.00 Uhr

BODYWORK

AUFWÄRMEN MIT SCHRITTKOMBINATIONEN CA. 20 MIN. HIN UND WIEDER AUCH KÖRPERWAHRNEHMUNGSÜBUNGEN ZUR EINSTIMMUNG. DANACH GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG MIT ELEMENTEN AUS GYMNASTIK ZUM SCHUTZ DER WIRBELSÄULE, YOGA UND PILATES. ZUM ABSCHLUSS LEICHTES STRETCHING UND ENTSPANNEN.

Sektion Turnen

Vorturnerin: *Carola Schober* - Tel.: 07612 77873

Ab Mittwoch den 12. Sept. von 19.00-19.50 Uhr

ZUMBA

ZUMBA IST EIN TANZ- UND FITNESSPROGRAMM MIT SÜDAMERIKANISCHER UND INTERNATIONALER MUSIK UND TANZSTILEN.

ZUMBA MACHT SPASS - MAN VERGISST DIE ANSTRENGUNG, WEIL PARTY-ATMOSPHÄRE HERRSCHT.

ZUMBA IST ANDERS - DIE MUSIK, DIE TANZSCHRITTE, DIE BEWEGUNGEN, DIE ATMOSPHÄRE,...

ZUMBA IST LEICHT ZU ERLERNEN - ES IST FÜR JEDEN GEEIGNET, WEIL NUR WENIGE GRUNDSCHRITTE ERLERNT WERDEN MÜSSEN

ZUMBA IST EFFEKTIV - MIT DIESEM PROGRAMM KÖNNEN TEILNEHMER IHREN KÖRPER STRAFFEN, MUSKELN AUFBAUEN, HERZ-KREISLAUF TRAINIEREN

INFO UND ANMELDUNG: CAROLA SCHOBER TEL: 07612-77873

GYMNASTIKSAAL VS LAAKIRCHEN

Ab Donnerstag den 20. Sept. von 17.00 – 18.00 Uhr

Kleinkinderturnen von 3 – 6 Jahren

SPIELERISCH WIRD DIE KOORDINATION UND DAS GLEICHGEWICHT TRAINIERT. DOCH AUCH DIE BEWEGUNG UND DER SPASS KOMMEN NICHT ZU KURZ

Vorturnerinnen: Erika Niess -Tel. 0676-9515439
Bianca Attwenger – Tel. 0676-7512732
Sarah Atzlinger - Tel. 0660-5433953

TURNSAAL STEYRERMÜHL



Stepp-Aerobic und funktionelle Gymnastik

EIN HERZ- KREISLAUFTRAINING(UNTER VERWENDUNG VON STEPP) MIT FUNKTIONELLEN KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN. DABEI WERDEN ALLE MUSKELPARTIEN MITEINBEZOGEN. MIT EINEM STRETCHING, ODER ENTSPANNUNGSTEIL KLINGT DIE STUNDE AUS. Sektion Turnen

Vorturnerin: *Marion Grafinger* - Tel.: 0681/10414167

Zumba

Ab MONTAG den 17.Sept von 17.30 - 18.20 Uhr
18.30 - 19.20 Uhr
Ab DONNERSTAG den 20. Sept von 9.00 - 9.50 Uhr

INFO UND ANMELDUNG: CAROLA SCHOBER TEL: 07612-77873

Ab Dienstag den 18.Sept. 18.00 - 19.00 Uhr 10 Einheiten

NEU -----Bauch - Beine - Po----- NEU

ALS WARM UP LEICHTES AUSDAUERTRAINING MIT DEM STEPP, ANSCHLIESSEND KRAFTPROGRAMM ZUM FESTIGEN UND STRAFFEN VON BAUCH, GESÄSS UND OBERSCHENKEL. EIN ENTSPANNUNGS- UND STRETCHINGTEIL RUNDET DIE STUNDE AB.

Vorturnerin: *Marion Grafinger* - Tel.: 0681/10414167

Ab Dienstag den 18. Sept. von 19.00 – 20.00 Uhr 10 Einheiten

NEU-----WINTERFIT -----Neu

BEI DEN ÜBUNGEN FÜR AUSDAUER, GLEICHGEWICHT UND KRÄFTIGUNG KÖNNT IHR EHRGEIZ ZEIGEN UND EUCH SOMIT FÜR EURE WINTERAKTIVITÄTEN WAPPNEN BZW. ÜBER DEN WINTER FIT BLEIBEN.

ICH BIN AUF ALLE BEKANNTEN UND NEUEN GESICHTER GESPANNT (AUCH MÄNNER SIND WILLKOMMEN©) UND FREUE MICH AUFS GEMEINSAME TRAINIEREN. SEE YOU! BRIGITTE

Vorturnerin: *Brigitte Gabauer* - Tel.: 0650/5331381



Ab Mittwoch den 19. Sept.

Fit Dance für Mädchen und Jungen ab 6 Jahren von 17.00- 18.30 Uhr
Fit Dance für Mädchen und Jungen ab 10 Jahren von 18.30 -20.00 Uhr

HIER WERDEN WIR ZU VERSCHIEDENER MUSIK EIGENE TÄNZE UND CHOREOGRAPHIEN
ERSTELLEN.

Sektion Turnen

WER TALENT HAT, KANN VIELE EIGENE IDEEN EINBRINGEN. DAMIT DER SPASS NICHT ZU
KURZ KOMMT, WERDEN AUCH IMMER WIEDER SPIELE EINGEBAUT.

Vorturnerinnen: *Franziska Kotbauer* - Tel.: 0664/1306296
Traudi Mistelberger - Tel.: 0699/81195959

Ab Donnerstag den 27. Sept. von 18.00 – 19.00 Uhr

NEU----Fitnessmix----NEU

VIELSEITIGES UND ABWECHSLUNGSREICHES, FUNKTIONELLES BEWEGUNGSPROGRAMM(ZUR
VERBESSERUNG DER KONDITION, GESCHICKLICHKEIT, KOORDINATION UND KRÄFTIGUNG
DES BEWEGUNGSAPPARATES MIT ENTSPANNUNGSÜBUNGEN),DAS DAS EINSTEIGEN UND
DRANBLEIBEN LEICHT MACHT, UND BEI DEM DER SPAß NICHT ZU KURZ KOMMT.
AUCH FÜR JENE, DIE ÜBER LÄNGERE ZEIT KEINE SPORTLICHE BEWEGUNG BETRIEBEN HABEN.

Vorturnerin: *Anita Kremser* - Tel.: 07612/73580

Ab Donnerstag den 27. Sept von 19.00-19.50 Uhr

ZUMBA FÜR DAMEN AB KLEIDERGRÖSSE 42

ZUMBA IST EIN TANZ- UND FITNESSPROGRAMM MIT SÜDAMERIKANISCHER UND
INTERNATIONALER MUSIK UND TANZSTILEN.

ZUMBA IST ANDERS - DIE MUSIK, DIE TANZSCHRITTE, DIE BEWEGUNGEN, DIE
ATMOSPHÄRE,...

ZUMBA IST LEICHT ZU ERLERNEN - ES IST FÜR JEDEN GEEIGNET, WEIL NUR WENIGE
GRUNDSCHRITTE ERLERNT WERDEN MÜSSEN

ZUMBA IST EFFEKTIV - MIT DIESEM PROGRAMM KÖNNEN TEILNEHMER IHREN KÖRPER
STRAFFEN, MUSKELN AUFBAUEN, HERZ-KREISLAUF TRAINIEREN

INFO UND ANMELDUNG: ANITA KREMSE TEL: 07612-73580



Sektion Turnen

MUSIKSCHULE LAAKIRCHEN

Rücken fit

Beginn: Dienstag den 18.Sept. um 9.00 Uhr

Mittwoch den 19. Sept. um 8.00 Uhr

VORBEUGENDE WIRBELSÄULENGYMNASTIK GEGEN MUSKULÄRE DYSBALANCE, WIRBELSÄULENBESCHWERDEN, UND HALTUNGSSCHÄDEN

Info und Anmeldung bei Anita Kremser - Tel.: 07612/73580

SPORTHALLE STEYRERMÜHL VORMITTAG

NEU----BODY-MIND-BALANCE----NEU

HIER WERDEN ÖSTLICHE MODIFIZIERTE BEWEGUNGSFORMEN (WIE YOGA, TAI QI, QI GONG) MIT WESTLICHEN TRAININGSMETHODEN (GYMNASTIK ZUM SCHUTZ DER WIRBELSÄULE, BECKENBODENTRAINING, GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG, STRETCHING) VERBUNDEN. JEDE KÖRPERÜBUNG WIRD MIT EINER NACH INNEN GERICHTETEN ACHTSAMKEIT AUSGEFÜHRT. BEI BMB VERGESSEN WIR JEGLICHEN LEISTUNGSGEDANKEN. ZUM ABSCHLUSS VERSCHIEDENE ENTSPANNUNGSFORMEN. (KÖRPERREISE, PHANTASIEREISEN,...)

Info und Anmeldung: Carola Schober - Tel.: 07612 77873

NEU----Rücken Fit----NEU 27. Sept. 17Uhr

ZUR STÄRKUNG DER RÜCKENMUSKULATUR, KRÄFTIGUNG DES BEWEGUNGSAPPARATES UND DER KOORDINATION.

Info und Anmeldung: Anita Kremser - Tel.: 07612/73580

NEU-----NORDIC WALKING-----NEU

MÖCHTEST DU MIT SPASS IN DER KLEINEN GRUPPE UND MIT DER RICHTIGEN TECHNIK EFFEKTIV WALKEN, DAMIT DU SOWOHL AUSDAUER ALS AUCH BEIN-, RUMPF- UND SCHULTERMUSKULATUR TRAINIERST, DANN MELDE DICH

Brigitte Ornetzeder - Tel.:0650/7207679

Brigitte Gabauer - Tel.: 0650/5331381

Anita Kremser - Tel.: 07612/73580

Wir freuen uns auf dein Kommen

Unsere ausgebildeten Vorturnerinnen informieren dich gerne