

# Fitness- programm WS 2019/20 bis SS 2020

Alpenverein Sektion Graz

Sackstraße 16  
8010 Graz

T +43/316/82 22 66

sektion.graz@oeav.at

[www.alpenverein.at/graz](http://www.alpenverein.at/graz)

**Semesterkarte\*:** AV Mitglieder € 40,-- (Mitgliedsausweis beim Kauf vorweisen)  
Nichtmitglieder: € 60,--

**Jahreskarte:** AV Mitglieder € 70,-- (Mitgliedsausweis beim Kauf vorweisen)  
Nichtmitglieder € 110,--

**Für die Teilnahme ist eine Semester- oder Jahreskarte erforderlich – diese ist NUR in der Geschäftsstelle erhältlich – keine Refundierung möglich!**

(\* Semester = ca. Anfang/Mitte September bis Mitte Februar bzw. Mitte Februar bis Ende Juni/Anfang Juli bzw. Waldlaufen bis Oktober)

**Die Einheiten finden jede Woche statt, ausgenommen Schulferien und Feiertage!**

## Montag

**18:00 bis 19:00 Uhr**

**23.09.2019 bis 29.06.2020**

Unionhalle Turnsaal  
Gaußgasse 3, 8010 Graz

**Leitung:** Margit Hirtzy

**Beweglichkeit von Kopf bis Fuß**

Für alle, die Spaß an der Bewegung haben und dabei ihre Muskulatur kräftigen und ihre Beweglichkeit verbessern wollen.

Flottes, koordinatives Aufwärmen / Mobilisation, Koordination und Kräftigung der Rumpfmuskulatur stehen im Vordergrund / Dehnungsübungen, Atemübungen u. Entspannungstechniken runden die Einheit ab.

**20:15 bis 21:45 Uhr**

**23.09.2019 bis 25.05.2020**

Oeversee-Gymnasium, Turnhalle  
Oeverseeegasse 28, 8020 Graz

**Leitung:** Mag. Peter Gollowitsch

**Hallentraining – Ausgleichsgymnastik**

Training mit besonderer Berücksichtigung der Wirbelsäule.

## Mittwoch

**18:00 bis 19:30 Uhr**

**bis 23.10. 2019 und ab  
15.04.2020 bis 21.10.2020**

Waldmeilenhaus  
DSG-Waldmeile Mariatrost

**Leitung:** Mag. Peter Gollowitsch

**Waldlaufen**

Auch in den Ferien.

**19:00 bis 20:00 Uhr**

**25.09.2019 bis 24.06.2020**

Sporthalle des LBS-Zentrums  
St. Peter – Eingang Petersgasse  
GVB-Linie 6

**Leitung:** Ingrid Kostmann

**Body Styling**

Training zur Straffung der Gesamtkörper-  
muskulatur für Frauen und Männer

**20:15 bis 21:45 Uhr**

**25.09.2019 bis 27.05.2020**

Oeversee-Gymnasium, Turnhalle  
Oeverseeegasse 28, 8020 Graz

**Leitung:** Mag. Romana Zuenelli

**Konditionstraining**

## Donnerstag

**19:00 bis 20:00 Uhr**

**12.09.2019 bis 09.07.2020**

Sporthalle des LBS-Zentrums  
St. Peter – Eingang Petersgasse  
GVB-Linie 6

**Leitung:** Ulrike Gölles (Dipl.  
Fitness- u. Pilatetrainer,  
Wirbelsäulen- u. Nordic Walking  
Instruktor

**Pilates**

Pilates ist ein Ganzkörperkrafttraining, wobei hier die tiefliegende Muskulatur (Beckenboden, quere Bauchmuskulatur und Rückenmuskulatur) bevorzugt trainiert wird. Wir kommen zurück zur natürlichen Ausrichtung unserer Wirbelsäule.

## Freitag

**17:00 bis 18:30 Uhr**

**13.09.2019 bis 03.07.2020**

Ursulinen Turnhalle (kleiner  
Saal), Leonhardgürtel

**Leitung:** Masara Dziruni  
(„Mr.Move it!®“)

**Funktionsgymnastik mit „Mr.Move it!®“**

Training zum Ausgleich von muskulärer  
Dysbalancen und zum Erhalt der Gelenks- und  
Wirbelsäulenfunktion.