



FITNESS PROGRAMM

ACHTUNG – SEMESTERKARTE FÜR TEILNAHME ERFORDERLICH!

MONTAG

18:00 – 19:00 Uhr

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
Unionhalle, Turnsaal, Gaußgasse 3, 8010 Graz

Leitung: Margit Hirtzy

24. September 2018 bis 24. Juni 2019

20:15 – 21:45 Uhr

Hallentraining - Ausgleichsgymnastik

Training mit besonderer Berücksichtigung der Wirbelsäule
Oeversee-Gymnasium, Turnhalle,
Oeverseeegasse 28, 8020 Graz

Leitung: Mag. Peter Gollowitsch

24. September 2018 bis 11. Februar 2019

MITTWOCH

18:00 – 19:30 Uhr

Waldlaufen (11. April bis 24. Oktober 2018) auch in den Ferien!
(in zwei Leistungsgruppen)

Leitung: Mag. Peter Gollowitsch

Waldmeilenhaus, DSG-Waldmeile Mariatrost

19:00 – 20:00 Uhr

Body Styling

Training zur Straffung der Gesamtkörpermuskulatur
für Frauen und Männer

Sporthalle des Landesberufsschulzentrums St. Peter
Eingang Petersgasse, GVB-Linie 6

Leitung: Ingrid Kostmann

26. September 2018 bis 03. Juli 2019

20:15 – 21:45 Uhr

Konditionstraining

Oeversee-Gymnasium, Turnhalle,
Oeverseeegasse 28, 8020 Graz

Leitung: Mag. Romana Zuenelli

26. September 2018 bis 29. Mai 2019



DONNERSTAG

19:00 – 20:00 Uhr

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.

Sporthalle des Landesberufsschulzentrums St. Peter

Eingang Petersgasse, GVB-Linie 6

Leitung: Ulrike Gölles (Dipl. Fitness- u. Pilatetrainer,
Wirbelsäulen- u. Nordic Walking Instructor)

13. September 2018 bis 27. Juni 2019

FREITAG

17:00 – 18:30 Uhr

Funktionsgymnastik mit „Mr.Move it!“

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

Ursulinen-Turnhalle (kleiner Saal), Leonhardgürtel

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

14. September 2018 bis 12. Juli 2019

Kosten PRO SEMESTER*: (die Semesterkarten sind **NUR** in der AV-Geschäftsstelle erhältlich)

ACHTUNG – KEINE REFUNDIERUNG MÖGLICH!

AV-Mitglieder: € 40,- (*bitte unbedingt den Mitgliedsausweis beim Kauf mitbringen!*)

Nichtmitglieder: € 60,-

JAHRESKARTEN*: (die Jahreskarten sind **NUR** in der AV-Geschäftsstelle erhältlich)

ACHTUNG – KEINE REFUNDIERUNG MÖGLICH!

AV-Mitglieder: € 70,- (*bitte unbedingt den Mitgliedsausweis beim Kauf mitbringen!*)

Nichtmitglieder: € 110,-

(*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!

Zusätzlich zu unseren eigenen Fitnessstrainings gibt es die Möglichkeit Gymnastikkurse (speziell auch Wassergymnastik) von „Pro Fit“ und „Aquatic Fitness“ für Alpenvereinsmitglieder zum Gruppentarif zu besuchen.

Informationen auf www.profit4u.at