

Raiba Kartitsch



Frühjahrs-Programm im Turnsaal der VS Kartitsch

-  **Montag, 19.00-20.00 Uhr,**
ab 25.2. bis 13.5.2019
Uschis Ganzkörper-Training mit Uschi Moser
€ 70,- für 10 Abende
mit gesundheitlichen Aspekten, beinhaltet sowohl traditionelle Gymnastik, als auch Faszien-Fitness oder Tabata-Training und bildet somit eine gute Grundlage für vitale Spannkraft und körperliche Leistungsfähigkeit. Dabei gibt es viel Abwechslung, begleitet von flotter Musik und viel Schwung. Auch Herren sind willkommen!
-  **Dienstag, 18.30-19.30 Uhr,**
ab 26.2. bis 14.5.2019
TRX-Suspension Training mit Chris Baumgartner
€ 80,- für 10 Abende
hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen, als auch im Liegen genutzt wird. Mit einer Variationsvielfalt von über 300 Übungen kann jeder Bereich des Körpers effektiv trainiert werden. Anfänger, sowie Jugendliche und Männer mit etwas Grundkondition sind willkommen!
-  **Mittwoch, 19.15-20.15 Uhr,**
ab 27.2. bis 27.3.2019
Rücken-Workout mit Physiotherapeutin Ana Stanic
€ 35,- für 5 Abende
professionell geleitete Heilgymnastik, sowie Training für starke Rückenmuskeln zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Das beste Mittel gegen Rückenschmerzen ist eine starke Muskulatur. Sie stützt die Wirbelsäule und sorgt für eine aufrechte Körperhaltung. Übungen für den Alltag werden eingebaut. Training für jedermann geeignet!
-  **Freitag, 18.30-20.00 Uhr,**
ab 1.3. bis 26.4.2019
Ashtanga Yoga mit Moosmann Alois
€ 56,- für 8 Abende
Höhere Flexibilität des Körpers bei gleichzeitiger Kräftigung der Muskeln wird erreicht, da dehnende Übungen mit kräftefördernden Übungen gepaart werden. Dynamische Form des Yoga, auch Kinder und Jugendliche sind willkommen!

Anmeldung bei Patricia Bodner: 0664/1918726
Mindestteilnehmerzahl je Kurs: 8 Personen,
schnuppern immer möglich, pro Stunde € 7,-

Raiffeisenbank
Sillian

