



Outdoor Kids (7-12 Jahre)

Unser neues Kursformat soll den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder unterstützen und fördern.

Alles unter dem Motto „Natur in vollen Zügen erleben“.

Der Kurs findet bei jedem Wetter ausnahmslos im Freien statt. Treffpunkt ist immer bei der Volksschule Wildendürnbach, danach geht's ab zu verschiedenen Orten in der Natur. Der Kurs ist sehr vielseitig und bietet

jede Menge Abwechslung. Mal mit dem Rad, mal zu Fuß wird unsere wunderschöne Umgebung erkundet. Stellt euch dem Abenteuer und seid dabei !



Step Aerobic

Step Aerobic ist ein „Klassiker“ im Programm und erfreut sich seit Jahrzehnten immerwährender Beliebtheit. Fortgeschrittene wie auch Anfänger begeistert die Bewegung im Takt der Musik, durch das Auf- und Absteigen erfolgt ein permanentes Herz-Kreislauf Training in der Gruppe. Der Kopf wird frei, man schwitzt und nach der Stunde erfährt man ein wunderbares Glücksgefühl seinem Körper Gutes getan zu haben.

Kommt einfach zur 1. Stunde und macht mit !



55+ Seniorengymnastik

Wer gesund und fit in der 2. Lebenshälfte bleiben will, ist in diesem Kurs gut aufgehoben. Die Einheiten bestehen aus Herz-Kreislauftraining, Kräftigungs-, Dehnungs- bzw. Koordinationsübungen, sowie einer gezielten Sturzprophylaxe. Mit diversen Hilfsmitteln bringt die Trainerin Abwechslung in das Programm. Kognitive Spiele und Übungen bereichern die Stunden und

somit bleibt auch die geistige Fitness nicht auf der Strecke. Ein wesentlicher Punkt ist auch die soziale Komponente für ältere Menschen. Durch den Kontakt mit anderen Teilnehmern in der Gruppe sind die regelmäßig stattfindenden Einheiten ein wichtiger Fixpunkt in der Kommunikation und es entsteht ein tolles Gemeinschaftsgefühl.

Genauere Informationen über alle Kurse erhalten sie bei Beate Schütz unter 0676/5381578 sowie über E-Mail: fitnessclublandumlaa@sportunion.at und auf der Website:

www.fitnessclublandumlaa.sportunion.at

Jeder Kurs besteht aus 11 Einheiten à 50 Minuten. Kostenloses „Schnuppern“ ist in der 1. Stunde des jeweiligen Kurses möglich.

Preis pro Kurs: Erwachsene € 50,- Kinder € 45,-

Mitgliedsbeitrag (jährlich): Erwachsene € 15,- Kinder € 10,-

Ausnahmen:

Mamanet: jede Einheit 90 Min. Preis für 11 Einheiten: € 60,-

Jiu Jitsu: Semesterkurs à 60 Min. mit 2 Trainern Preis: € 80,- pro Kind

Jumping: fixe Platzreservierung (Trampolin, max.15 Teilnehmer)11 Einheiten à 50 Min.: € 70,-

Sportunion Fitnessclub Land um Laa/Th. IBAN:AT73 4300 0311 1580 0000