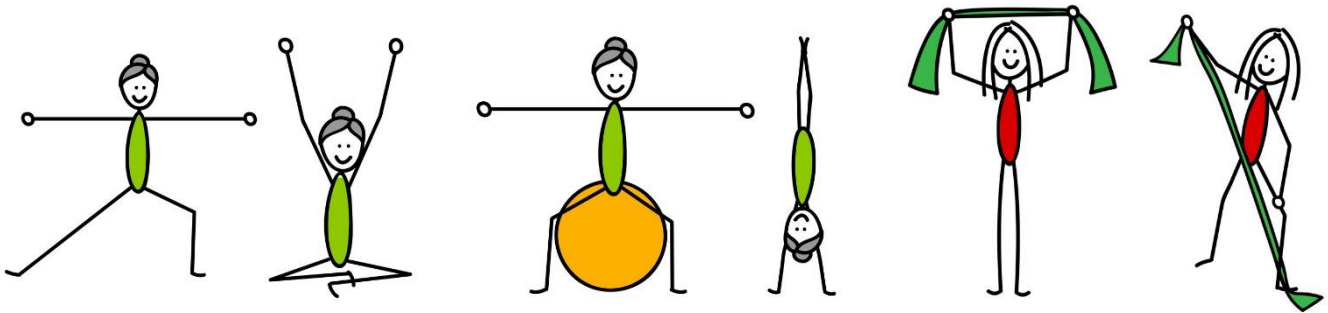


NEU AB HERBST 2019 !

FUNKTIONELLES KONDITIONSTRAINING FÜR FRAUEN



jeden MITTWOCH, 18:30 - 20:00
im Turnsaal
der Volksschule Arzl

Ab 11.9. ergänzt der **SPORTVEREIN ARZL** sein Programm für alle Altersstufen um einen weiteren Kurs:

Ziele:

Training von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, Verbesserung der Stabilität von Gelenken und Muskulatur mit Fokus auf die sportlichen Ziele in unseren Bergen (Beine, Rumpf, Kraftausdauer) und die sonstigen Anforderungen unseres täglichen Lebens (Haltung, Rücken, Beweglichkeit)
Saisonabhängige Trainingsschwerpunkte in Abstimmung mit den Teilnehmerinnen (Schi- und Langlauf, Biken, Laufen, Tennis,...)

Inhalte:

Aufwärmübungen zur Mobilisation, Kräftigungs-, Koordinations- und Stabilisationsübungen, Zirkel- und Konditionstraining mit Musik im Einzel- oder Zweierzirkel, Dehnungs- und Entspannungsübungen mit Yoga-Elementen

Kursleiterin:

Mag. Christina Feichtinger (Physiotherapeutin, Vinyasa Flow Yoga Lehrerin)

Kursbeitrag: € 80,- für das gesamte Schuljahr (zu Schulöffnungszeiten)

Anmeldung telefonisch oder unter info@sv-arzl.tirol

Nähere Informationen bei Obmann Christof Hager: +43 (650) 9123947

Alle Kurse des Sportverein Arzl auf der homepage: www.sv-arzl.tirol