

## BEWEGUNG BRINGTS – FIT IN DEN WINTER

Die Union Julbach möchte mit diesen beiden Trainings allen Interessierten die Möglichkeit bieten, sich auf unterschiedliche Weise **fit für den Wintersport** zu machen. Bitte jeweils eine Gymnastikmatte und ausreichend Getränke mitnehmen! Der Kursbeitrag ist **bei Beginn in BAR** zu entrichten!

Wir freuen uns auf zahlreiche TeilnehmerInnen!

### BODYSTYLING mit Manuela Kehrer

**Start:** Dienstag, 26. September 2017 bis 21. November 2017  
(9 Einheiten á 60 Minuten)  
**Uhrzeit/Ort:** 19:00 bis 20:00 Uhr, VS Turnsaal Julbach



#### Was erwartet Euch:

Durch effektive Übungen aus Pilates und Boxen wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und Muskeln aufgebaut.

**Schwerpunkt:** Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht

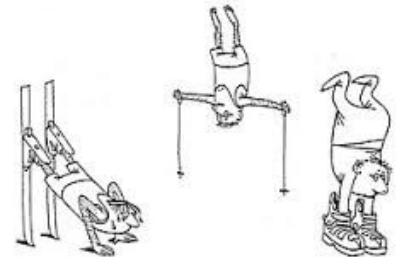
**KOSTEN:** 45,00 Euro für 8 Einheiten á 60 Minuten

#### Anmeldung:

Andrea Schneeberger, E-Mail: [a.schneeberger@miex.cc](mailto:a.schneeberger@miex.cc) ; Mobil: 0676-814 28 24 81

### SKIGYMNASTIK mit Michael Hofer

**Start:** Donnerstag, 12. Oktober 2017 bis 14. Dezember 2017  
(10 Einheiten á 1,5 Stunden)  
**Uhrzeit/Ort:** 19:00 bis 20:30 Uhr, VS Turnsaal Julbach



#### Was erwartet Euch:

Kurzes Aufwärmen, intensive und gezielte Gymnastik sowie ausgiebiges Dehnen am Ende jeder Einheit stehen im Vordergrund. Bei den intensiven Phasen werden **jeweils unterschiedliche Schwierigkeitsgrade pro Übung** angeboten. So kann jede/r TeilnehmerIn für sich entscheiden wie intensiv die Einheit wird. **Skigymnastik für die Allgemeinheit** ist das Ziel und soll für jede Altersgruppe passen. Auch für sportliche AnfängerInnen geeignet!

**Schwerpunkt:** Rumpfstabilität, Förderung Gleichgewicht und Stabilität, Kräftigung und Dehnen

**KOSTEN:** 60,00 Euro für 10 Einheiten á 1,5 Stunden



#### Anmeldung:

Alexandra Gumpenberger, E-Mail: [alexandra.gumpenberger@gmail.com](mailto:alexandra.gumpenberger@gmail.com), Mobil: 0664-914 26 66