

Kurse

Wintersemester 22/23

Sportverein Igls

E-Mail: office@sv-igls.at
Web: www.sv-igls.at



Seite 2 von 2

Igls, am 14.10.22

Kursangebot Jugendliche und Erwachsene:

Gymnastik mit Max

Konditionsgymnastik und Ballspiele

ab Freitag 23. September 2022, Turnhalle der Volksschule Igls/Vill

20:00 – 22:00 Uhr

Jugendliche und Erwachsene Ab 16 Jahre

Kurskosten:

EUR 35,00 für Sportvereinsmitglieder

Kurs findet ab 8 Teilnehmern statt.

**Neuer
Kurs**

Gesunder Körper – Gesunder Geist mit Daniel

Der Kurs ist zusammengesetzt aus Elementen aus verschiedenen Sportarten. Es geht primär nicht darum diese neuen Sportarten zu erlernen, sondern bestimmte Bewegungen aus ihnen auszuprobieren. Das Ziel ist es ein gutes Fundament an Körperbewusstsein aufzubauen.

Inhalte: Choreografien: Karate Formen und YogafloWS
 Gymnastik: Schwunggymnastik
 Funktionelles Training: Körperverbundübungen
 Achtsamkeitsübungen: Meditations- und Entspannungstechniken

ab Dienstag 4. Oktober 2022, Turnhalle der Volksschule Igls/Vill

18:30 Uhr

Für alle von 16 – 99 Jahren

Kurskosten:

EUR 35,00 für Sportvereinsmitglieder

Kurs findet ab 8 Teilnehmern statt.

Anmeldung zu den Kursen per Email an office@sv-igls.at.

Für die Anmeldung werden die Kontaktdaten (Name, E-Mail und Telefonnummer) benötigt. Diese Daten werden für die Teilnehmerlisten der Kurse benötigt.

Zur Teilnahme berechtigt sind nur Sportvereinsmitglieder.

Noch nicht Mitglied? Einfach unter office@sv-igls.at anmelden. Für 14,50€ (Erwachsener) oder 7,20€ (Kind) pro Jahr bist du dabei.