

USV-WALS-LASCHENSKY

ZVR: 042456613



Turnhalle der Volks- und Hauptschule Viehhausen

BEGINN ab Montag 19. September 2011

Kinder – Jugend – Fit-Sport – alle Altersgruppen +++ Wettkampfsport
www.usv-wals-laschensky.at

MONTAG	17.30 – 18.30 Uhr		* Bewegungs- und Gesundheitsgymnastik für Damen und Herren ab ca. 50 Jahren
	19.30 – 21.00 Uhr		Damen-Fit-Gymnastik mit Elisabeth
DIENSTAG	16.30 – 17.30 Uhr		KI DO Karate - Kinder
	17.30 – 18.30 Uhr		KI DO Karate – Kinder, Jugendl.
	18.30 – 20.00 Uhr		KI DO Karate – Jugendl., Erwachs.
	20.00 – 21.30 Uhr		Fit is a Hit für Herren
MITTWOCH	18.30 – 20.00 Uhr		Funktionsgymnastik f. Damen u. Herren mit Karin
	ab 20.15 Uhr		Volleyball für Fortgeschrittene
DONNERSTAG	16.15 – 17.05 Uhr		Mutter-Kind-Turnen 3 – 4 Jahre
	17.10 – 18.00 Uhr		Kleinkinderturnen 5 – 6 Jahre
FREITAG	16.30 – 17.30 Uhr		KI DO Karate – Musical Forms
	17.30 – 18.30 Uhr		KI DO Karate – Kinder, Jugendl.
	18.30 – 20.00 Uhr		KI DO Karate – Jugendl., Erwachs.
	20.00 – 21.30 Uhr		Er + Sie – Vitaltraining, verschiedene Bewegungsformen

Turnhalle der Volks- und Hauptschule Viehhausen

KIDO-Karate – Stilrichtungsoffen! Anfängerkurse für Kinder (ab ca. 7 Jahre), Jugendliche, Erwachsene

Seit 15 Jahren

Am Freitag, 23. September 2011 um 17:00 Uhr Karatevorführung, Information und Schnuppertraining.

Unser Karatesystem bietet Kampfkunst, Leistungssport, Selbstverteidigung und gesunde Freizeitaktivität mit Tai-Chi-Techniken für alle Altersgruppen. Für Kinder von 7 – 12 Jahren bieten wir „Allround Karate“ an; ein kindergerechtes Erlernen von Karate, das besonders unter Einsatz von Musik und Turngeräten (Bälle, Sprungschnüre etc.) trainiert wird und so die körperliche und geistige Entwicklung fördert. Erwachsene jeden Alters werden speziell in die fernöstlichen Künste eingeführt. Unser Trainerteam unter Leitung von MMag. Anna Reifberger (2.DAN, staatl.geprüfte Trainerin) und Hans Reifberger (2.DAN, staatl.geprüfter Lehrwart) erwarten Sie! Internet: www.kido-karate.at, Email: anna@reifberger.at, Telefon : 0664-2134035

* Ein Angebot für 50, 55-jährige aufwärts. Bewegung richtig dosiert und sinnvoll ausgeübt unterstützt Wohlbefinden und Lebensqualität. Keine Voraussetzungen notwendig. Jede und Jeder kann dabei sein: Herz-Kreislauf, Koordination/ Balance, Beweglichkeit, Entspannung, Spiel und Reaktion. Bequeme Kleidung und Hallenschuhe genügen. Anmeldungen sind jederzeit beim Kursabend möglich, ein einmaliges Anschauen und probieren kostet nichts. Infos: Kursleiter Alfred Koch, 0664/60613500.

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!!!

www.usv-wals-laschensky.at

Informationen: 0664-75016669