

ZVR: 042456613

Beginn: Montag, 19. September 2022 – Turnhalle der Schule Viehhausen

Tag	Uhrzeit	Sportart
Montag	17:30 - 18:30	Bewegungs- und Gesundheitsgymnastik für Damen und Herren 55+
	18:30 - 19:30	KIDO Karate – Vorbereitung Übungsleiter
	19:30 - 21:00	Damen-Fit-Gymnastik mit Elisabeth
Dienstag	16:30 - 17:30	KIDO Karate – Kinder 6. - 9. Kyu
	17:45 - 18:45	KIDO Karate – Jugend 3. - 6. Kyu
	18:45 - 20:00	KIDO Karate – ab 3. Kyu, Erw. & Wettkämpfer
	20:00 - 21:30	Zumba mit Nina
Mittwoch	18:30 - 20:00	Power-Fitnessstraining für Sie & Ihn mit Karin
	ab 20:00	Qi Gong mit Barbara
Donnerstag	16:15 - 17:05	Eltern-Kind-Turnen 3 bis 4 Jahre
	17:10 - 18:00	Kleinkinderturnen 5 bis 6 Jahre
Freitag	16:30 - 17:30	KIDO Karate – Kinder 6. - 9. Kyu
	17:40 - 18:45	KIDO Karate – Jugend ab 6. Kyu, Erwachsene und Wettkämpfer
Freitag	19:00 - 20:30	Er & Sie Vitaltraining Fit ins Wochenende mit Karin und Claudia

WEITERE WICHTIGE TERMINE:

Samstag, 17. September 2022 - 11. Body Workout Day von 09:00 - 16:30 Uhr

Dienstag, 27. September 2022 - 16:30 Uhr Karate Infos & Schnuppertraining

WANDER GRUPPE - von Mai bis Oktober 2022 starten wir eine Wandergruppe 1x im Monat - immer Dienstags - mit Lisl u. Claus Pfenig Tel. 0677-62 19 69 84 alle weiteren **Infos (wann und wohin) findest Du auf unserer Homepage!**

WICHTIGER Hinweis: Unsere Unsere Homepage www.usv-wals-laschensky.at wird immer aktuell gehalten! Kurzfristige Änderungen von Trainingszeiten, Hinweise auf Veranstaltungen und wichtige Infos werden hier bekannt gegeben.



www.usv-wals-laschensky.at



Programm 2022 | 23

Beginn: Montag, 19. Sep. 2022
Turnhalle der Volksschule Viehhausen

Raiffeisenbank
Wals-Himmelreich



Wals Siezenheim
die Sportgemeinde

Was erwartet mich in den Trainingseinheiten?

Gesundheitsgymnastik 55+ – Moderat und vielseitig

Ein vielseitiges, abwechslungsreiches Programm zur Förderung der Beweglichkeit, der Koordination und der Kräftigung. Die Leistungsfähigkeit wird gesteigert und der Stressabbau gefördert; Lebensfreude und Lebensqualität steigen.

Eine Teilnahme ist ohne Vorkenntnis jederzeit möglich.

Damen-Fit-Gymnastik mit Elisabeth

Gesundes und effizientes Training für das muskuläre Gleichgewicht – Ausgleich aus dem Alltag. Nach gründlichem Aufwärmen wird das Herz-Kreislaufsystem trainiert und Wert auf Kräftigung und Formung der Muskulatur gelegt.

Zumba mit Nina

ZUMBA ist ein effektives und mitreißendes Tanz- und Fitnessworkout für jedermann, das sich meist aus latein-amerikanischer Musik und verschiedenen Tanzstilen zusammensetzt.

Neben den rhythmischen Choreografien werden mit ZUMBA der Muskelaufbau und die Kondition aufgebaut und zahlreiche Kalorien verbrannt. Zusätzlich vermittelt uns die Zumbamusik einen Hauch von Urlaubsfeeling, was das Training bedeutend leichter macht!

Power-Fitnesstraining für SIE & IHN mit Karin

Intensives und abwechslungsreiches Training für SIE & IHN zur Förderung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Zu Beginn dieser Powereinheit wird das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht und gleichzeitig die Koordination gefördert. Im Anschluss wird mit gezielten Übungen die gesamte Muskulatur intensiv gekräftigt.

Er & Sie Vitaltraining - Fit ins Wochenende mit Karin und Claudia

Mit gezielten Übungen kräftigen wir die gesamten Muskeln und stärken unseren Körper und damit unser Wohlbefinden. Spaß und Freude am gemeinsamen Bewegen stehen im Vordergrund.



KIDO-KARATE

Anfängerkurse für Kinder (ab 6 Jahre), Jugendliche und Erwachsene. Unser Karatesystem bietet Kampfkunst, Leistungssport, Selbstverteidigung und gleichzeitig ein vielseitiges konditionelles und koordinatives Training für alle Altersgruppen.

anna@reifberger.at | Telefon +43 (0) 664-21 34 035
www.kido-karate.at

Qi GONG mit Barbara

Mit Lebensenergie zu körperlicher und geistiger Gesundheit. Qi Gong kann in jedem Alter praktiziert werden. Bewegungs-, Meditations- und Atemübungen aktivieren die Selbstheilungskräfte und führen zu innerem Gleichgewicht.

Mitnehmen: bequeme Kleidung, warme Socken oder Schuhe mit flexibler Sohle



Eltern-Kind-Turnen (3 – 4 Jahre) & Kinderturnen (5 – 6 Jahre)

Eltern-Kind-Turnen und Kinderturnen ist Spaß an gemeinsamer Bewegung, Spielen, Turnen und viel Platz zum Austoben. Es bietet ein fröhliches, gesundes und bedürfnisgerechtes Bewegungsangebot für Kinder mit einer Begleitperson, ob Mama, Papa, Oma, Opa, Onkel, Tante oder . . .



UNION Sport Verein Wals-Laschensky

Julia Langhammer, Tel. 0664-10 00 703 | Hans Reifberger, Tel. 0664-75 01 66 69
office@usv-wals-laschensky.at | www.usv-wals-laschensky.at