



SEMESTERPLAN Herbst/Winter

ab 17. September 2018

in Ravelsbach

MONTAG

17.09. | 24.09. | 01.10. | 08.10. | 15.10. | 22.10. | 29.10. | 05.11. | 12.11.

19.11. | 26.11. | 03.12. | 10.12. | 17.12. | 07.01. | 14.01. | 21.01. | 28.01.

16:05 – 16:50 Mini Kids 1

Für ca. **3- bis 4-Jährige** ohne Begleitperson.

Kosten: € 86,- für 18. Einheiten. Trainer: Manuela. Kursort: VS.

16:30 – 17:20 Zwergerl Turnen 2

Für ca. **2,5- bis 3,5-Jährige** mit einer Begleitperson.

Kosten: € 68,- für 18 Einheiten. Trainer: Katharina. Kursort: NMS.

17:00 – 17:50 Zwergerl Turnen 1

Für ca. 1,5- bis 2,5-Jährige mit einer Begleitperson.

Kosten: € 68,- für 18. Einheiten. Trainer: Manuela. Kursort: VS.

18:00 – 18:50 Jumping Fitness

Dynamisches Fitnesstraining auf dafür speziell entwickelten Trampolinen.

Kosten: € 136,- für 17 Einheiten. Trainer: Karin. Kursort: NMS. Termin-Info: kein Kurs am 29.10.

19:00 – 20:00 Zumba®

Kombination aus Tanzschritten und Fitnessbewegungen zu mitreißender Musik.

Kosten: € 85,- für 17 Einheiten. Trainer: Karin. Kursort: NMS. Termin-Info: kein Kurs am 29.10.

18:30 – 19:45 Kundalini Yoga 1

Sanfter Einstieg ins Kundalini Yoga. Es wird viel Wert auf Atemtechnik, Meditation und Entspannung gelegt!

Kosten: € 144,- für 17 Einheiten. Trainer: Michaela. Kursort: KIGA. Termin-Info: kein Kurs am 17.09.

19:00 – 20:10 Kundalini Yoga 2

Aktives Yoga. Kundalini Yoga eignet sich für alle die, die Bewegung genauso lieben wie das Innehalten.

Kosten: € 148,- für 18 Einheiten. Trainer: Manuela. Kursort: VS.

DIENSTAG

18.09. | 25.09. | 02.10. | 09.10. | 16.10. | 23.10. | 30.10. | 06.11. | 13.11.
20.11. | 27.11. | 04.12. | 11.12. | 18.12. | 08.01. | 15.01. | 22.01. | 29.01.

17:00 – 18:00 Kids Fit 1

Für ca. **5- bis 6-Jährige** ohne Begleitperson.

Kosten: € 85,- für 17 Einheiten. Trainer: Martin. Kursort: NMS. Termin-Info: kein Kurs am 25.9.

18:00 – 19:00 PhysioFit

Therapeutisches Wirbelsäulen Training für Rückengeplagte. Trainer: Julia R. (Physiotherapeutin).

Kosten: € 112,- für 16 Einheiten. Kursort: KIGA. Termin-Info: kein Kurs am 6.11. und 13.11.

19:05 – 20:05 PhysioFit

Therapeutisches Wirbelsäulen Training für Rückengeplagte. Trainer: Julia F. (Physiotherapeutin).

Kosten: € 112,- für 16 Einheiten. Kursort: KIGA. Termin-Info: kein Kurs am 16.10. und 04.12.

18:15 – 19:05 Core- und Rückentraining

Rumpfstabilisation, Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur.

Kosten: € 85,- für 17 Einheiten. Trainer: Martin. Kursort: NMS. Termin-Info: kein Kurs am 25.09.

19:15 – 20:05 Jumping Fitness

Dynamisches Fitnesstraining auf dafür speziell entwickelten Trampolinen.

Kosten: € 136,- für 17 Einheiten. Trainer: Karin. Kursort: NMS. Termin-Info: kein Kurs am 30.10.

MITTWOCH

19.09. | 26.09. | 03.10. | 10.10. | 17.10. | 24.10. | 31.10. | 07.11. | 14.11.
21.11. | 28.11. | 05.12. | 12.12. | 19.12. | 09.01. | 16.01. | 23.01. | 30.01.

16:15 – 17:15 Girls Dance

Tanzeinheit für Mädchen zw. **7 und 9 Jahren**. Kosten: € 80,- für 16 Einheiten. Trainer: Viktoria. Kursort: VS.

Termin-Info: kein Kurs am 19.09. und 12.12.

17:15 – 18:15 Teenies Dance

Tanzeinheit für Mädchen **ab 10 Jahren**. Kosten: € 80,- für 16 Einheiten. Trainer: Viktoria. Kursort: VS.

Termin-Info: kein Kurs am 19.09. und 12.12.

18:20 – 19:20 Cross Training

Vielseitiges Training mit eigenem sowie mit Fremdgewicht wie Kettlebells, Lang- und Kurzhantel uvm.

Kosten: € 80,- für 16 Einheiten. Trainer: Michael. Kursort: VS. Termin-Info: kein Kurs am 10.10. und 07.11.

DONNERSTAG

20.09. | 27.09. | 04.10. | 11.10. | 18.10. | 25.10. | ~~01.11.~~ | 08.11. | 15.11.

22.11. | 29.11. | 06.12. | 13.12. | 20.12. | 10.01. | 17.01. | 24.01. | 31.01.

16:00 – 16:50 Kids Dance

„Einfach tanzen“ für bewegungsfreudige Kinder zwischen **5 und 7 Jahren**.

Kosten: € 80,- für 16 Einheiten. Trainer: Patricia. Kursort: NMS. Termin-Info: kein Kurs am 04.10.

16:55 – 17:55 Girls Dance

Tanzeinheit für Mädchen zw. **7 und 9 Jahren**. Kosten: € 70,- für 14 Einheiten. Trainer: Viktoria. Kursort: NMS.

Termin-Info: kein Kurs am 08.11. und 13.12.

18:00 – 19:00 RückenFit

Sanftes Training – Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur.

Kosten: € 80,- für 16 Einheiten. Trainer: Katharina. Kursort: NMS. Termin-Info: kein Kurs am 06.12.

FREITAG

15:30 – 17:00 Kinderturnen. Fokus: Gerätturnen

21.09. | 28.09. | 05.10. | 12.10. | 19.10. | 09.11. | 16.11. | 23.11. | 30.11. | 07.12. | 14.12. | 21.12. | 11.01. | 18.01. | 25.01

Für ca. **7- bis 10-Jährige**. Turnen und das Erlernen von akrobatischen Elementen fördert alle koordinativen und konditionellen Fähigkeiten. Kosten: € 105,- für 15 Einheiten. Trainer: Team. Kursort: NMS.

16:45 – 17:45 Piloxing® (2-wöchig)

21.09. | 05.10. | 19.10. | 09.11. | 23.11. | 07.12. | 11.01. | 25.01.

Intervalltraining, welches die kraftvollen, schnellen Bewegungen von Boxen mit den feinen, ästhetischen Übungen von Pilates kombiniert.

Kosten: € 44,- für 8 Einheiten. Trainer: Manuela. Ort: VS.

16:45 – 17:45 Strong by Zumba® (2-wöchig)

28.09. | 12.10. | 02.11. | 16.11. | 30.11. | 14.12. | 18.01.

Intensives Tempotraining, welches Ausdauer- und Muskelaufbautraining mit dem eigenen Körpergewicht kombiniert.

Kosten: € 39,- für 7 Einheiten. Trainer: Karin. Ort: VS.

18:00 – 19:00 Yoga

21.09. | 28.09. | 05.10. | 12.10. | 19.10. | 09.11. | 16.11. | 23.11. | 30.11. | 07.12. | 14.12. | 21.12. | 11.01. | 18.01. | 25.01

Verbindet fließende Bewegungsabfolgen mit gehaltenen Körperstellungen bei gleichmäßig fließender Atmung. Kosten: € 108,- für 15 Einheiten. Trainer: Manuela. Kursort: VS.

19:00 – 20:00 Yin Yoga (2-wöchig)

21.09. | 05.10. | 19.10. | 09.11. | 23.11. | 07.12. | 11.01. | 25.01.

Dieser achtsame Stil bietet die Gelegenheit, sich auf den eigenen Körper einzulassen und ganz bewusst zu entspannen.

Kosten: € 57,- für 8 Einheiten. Trainer: Manuela. Ort: VS.

19:00 – 20:00 Rückenyooga (2-wöchig)

28.09. | 12.10. | 02.11. | 16.11. | 30.11. | 14.12. | 18.01.

Die besten Rückenübungen aus Kundalini und Hatha Yoga um Rückenprobleme vorzubeugen bzw. diese zu lindern oder zu beheben.

Kosten: € 50,- für 7 Einheiten. Trainer: Manuela. Ort: VS.

ANGEBOTE / BUCHUNGSOPTIONEN

Bitte um Anmeldung über die Website: www.sportleben.at!

- **AKTIV BLOCK € 108,- für 20 Einheiten**

Frei wählbar aus Core Training, Cross Training, Piloxing®, RückenFit, Strong by Zumba®, Zumba®.

- **YOGA BLOCK € 160,- für 20 Einheiten**

Frei wählbar aus Kundalini Yoga 1+2, Rückenyooga, Yoga Stretch, Yin Yoga.

- **KOMBI BLOCK € 134,- für 10 Aktiv- und 10 Yoga-Einheiten**

Frei wählbar aus allen Erwachsenen-Kursen ausgenommen Jumping Fitness und PhysioFit.

Bei Buchung von mehreren Kursen gewähren wir einen Rabatt von 10 %.
(ausgenommen Kinderkurse und Jumping Fitness)

BLÖCKE sind nicht übertragbar/teilbar und ausschließlich bis 1. Februar 2019 gültig!

SAMSTAG

SPEZIALKURSE FÜR KINDER

ORT: NMS

Bitte um Anmeldung über die Website: www.sportleben.at!

27.10. um 10:30 Kids Cross (ab 8 Jahren) mit Martin

Ein sehr abwechslungsreiches und auspowerndes Training, welches auf das Alter und das Können des Kindes abgestimmt wird. Neben Ausdauer und Kraft werden auch Koordination und Schnelligkeit trainiert.

Dauer: 60 min. Kosten: € 7,- / Externe Teilnehmer € 9,-

10.11. um 9:30 Akrobatik (ab 10 Jahren) mit Viktoria

Rad schlagen, Handstand, Brücke bis hin zum Überschlag und das Erstellen menschlicher Pyramiden ist Inhalt dieses Kurses. Dauer ca. 75 min. Kosten: € 8,- / Externe Teilnehmer € 10,-

17.11. um 10:30 BE COOL (ab 8 Jahren) mit Rene Mihal

Du bewegst Dich gerne zu energiegeladener Musik? Dann ist das genau der richtige Kurs für Dich! Ob Latin, Afro, Hip Hop, Dancehall oder andere Internationale Musik. In diesem Kurs tanzen wir mit „Coolen Moves“ zur „Coolen“ Musik. Das darfst Du nicht verpassen!

Dauer ca. 60min. Kosten: € 7,- / Externe Teilnehmer € 9,-

01.12. um 9:30 Jumping (ab 6 Jahren) mit Karin und Manuela

Eine Stunde zum Auspowern mit viel Spaß auf den heißgeliebten Trampolinen. Kondition und Koordination werden geschult und verbessert. Dauer ca. 75 min. Kosten: € 8,- / Externe Teilnehmer € 10,-

Bitte um Anmeldung über die Website: www.sportleben.at!

06.10. um 9:30 STRONG by Zumba® Intro Einheit mit Karin

kombiniert Ausdauer- und Muskelaufbautraining mit dem eigenen Körpergewicht. Bewegt wird sich zu motivierender Musik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. In dieser Einheit wird die korrekte Ausführung aller Übungen des intensiven Tempotraining genau vorgestellt und trainiert.

Dauer: 75 min. Kosten: € 7,- / Externe Teilnehmer: € 9,-



20.10. um 9:30 HIIT mit Michaela Mörth

High Intensity Intervall Training beschreibt eine Trainingsmethode, die sich Intervallen bedient, die den Körper abwechselnd bis ans Limit fordern, gefolgt von Intervallen, die der Erholung dienen. Dieses Training ist leistungsfördernd und effektiv! Dauer: 60 min. Kosten: € 7,- / Externe Teilnehmer: € 9,-



27.10. um 9:30 TRX® Training mit Martin

Ist ein effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems. Da die TRX® Bänder ständig in Bewegung sind, werden neben den großen Muskelketten auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert. Durch diese „Instabilität“ kommt es zu einem wesentlich höheren Trainingsreiz.

Dauer: 60 min. Kosten: € 7,- / Externe Teilnehmer € 9,-



17.11. um 9:30 Fit&Funky™ mit Rene Mihal

Fit&Funky™ ist das umfassende Dance-Workout mit hohem Spassfaktor! Funky Moves, Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und ein ausgedehntes Stretching machen dieses Training zu einem einzigartigen Gesamtpaket.

Dauer: 60 min. Kosten: € 7,- / Externe Teilnehmer: € 9,-



24.11. um 9:30 Kangoo Jumps mit Albena

Kangoo Jumps sind Schuhe mit einer speziellen Federung an der Sohle, die Sprünge bis zu 30 cm Höhe zulassen. So bietet der Wechsel zwischen Schwerkraft und Schwerelosigkeit zahlreiche positive Auswirkungen auf den Körper. Hinzu kommt eine nicht zu unterschätzende Ausschüttung von Endorphinen.

Dauer: 60 min. Kosten: € 8,- / Externe Teilnehmer € 10,-



05.01. um 9:30 Yoga „bewusst und achtsam ins Neue Jahr“ mit Manuela

Die Rauhnächte sind eine kraftvolle Zeit, um Innezuhalten und in die Stille zu gehen. Zeit für Yoga, achtsame Meditationen und energetisierende Atemübungen, um klar orientiert ins Jahr 2019 zu starten.

Dauer: 90 min. Kosten: € 10,- / Externe Teilnehmer € 12,-



MANUELA LEEB

0650 / 424 7 424

manuela@sportleben.at

SEMESTERPLAN Herbst/Winter

gültig von 17. Sept. 2018 bis 31. Jan. 2019



MONTAG		DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	
		17:00 – 18:00 Kids Fit 1 (5-6J) Martin, NMS				15:30 – 17:00 Kinderturnen (7-10J) Fokus: Gerätturnen Team, NMS
16:05 – 16:50 Mini Kids 1 (3-4J) Manuela, VS	16:30 – 17:20 Zwergerl 2 (2,5-3,5J) Katharina, NMS	18:00 – 19:00 PhysioFit Julia R, KIGA	16:15 – 17:15 Girls Dance (7-9J) Viktoria, VS	16:00 – 16:50 Kids Dance (5-7J) Patricia, NMS		
17:00 – 17:50 Zwergerl 1 (1-2,5J) Manuela, VS		18:15 – 19:05 Core Training Martin, NMS	17:15 – 18:15 Teenies Dance (10+) Viktoria, VS	16:55 – 17:55 Girls Dance (7-9J) Viktoria, NMS	16:45 – 17:45 Piloxing®* Manuela, VS	16:45 – 17:45 Strong by Zumba®** Karin, VS
18:30 – 19:45 Kundalini Yoga 1 Michaela, KIGA	18:00 – 18:50 Jumping Fitness Karin, NMS	19:05 – 20:05 PhysioFit Julia F, KIGA	18:20 – 19:20 Cross Training Michael, VS	18:00 – 19:00 RückenFit Katharina, NMS	18:00 – 19:00 Yoga Manuela, VS	
19:00 – 20:10 Kundalini Yoga 2 Manuela, VS	19:00 – 20:00 Zumba® Karin, NMS	19:15 – 20:05 Jumping Fitness Karin, NMS			19:00 – 20:00 Yin Yoga* Manuela, VS	19:00 – 20:00 Rückenyoگا** Manuela, VS

Kinder von ca. 1 bis 10 Jahren

Kinder/Jugendliche ab 10 Jahren

Aktivkurs - Teilnahme nur mittels Semesteranmeldung

Aktivkurs - Teilnahme mittels Semester- und Blockanmeldung

Yogakurs - Teilnahme mittels Semester- und Blockanmeldung

Diese Freitagskurse finden 2-wöchig statt:

* Piloxing® und Yin Yoga:
21.09. | 05.10. | 19.10. | 09.11. | 23.11. | 07.12. | 11.01. | 25.01.

** Strong by Zumba® und Rückenyoگا:
28.09. | 12.10. | 02.11. | 16.11. | 30.11. | 14.12. | 18.01.