



TURNEN TANZEN TOBEN

SPORTVEREIN ST. MAREIN-LORENZEN



Auf geht's!
BEWEGUNGSLAND STEIERMARK

Kursstart: 25. Februar 2019

KINDER

AB MÄRZ!



Über Lianen und Brücken durch den Dschungel? Als Schneeball den Hang hinunterkullern? Einmal Hochseilartist oder KunstreiterIn? Das bringt Kondition und macht vor allem Spaß!

mit Sabine und Andrea
für 4-8 Jährige

Montag, 15:00 Uhr, Turnsaal der NMS
Dienstag, 17:00 Uhr, Turnsaal der NMS

Handstand, Rad, Überschlag, Felgumschwung, Flick-Flack, ... Wir lernen einzelne Turnelemente bis hin zu wettampffähigen Übungen an verschiedenen Geräten.

mit Andrea und Mirjam

ab 6 Jahren
Dienstag, 14:30 Uhr, Festsaal St. Lorenzen

Um Kindern ihren Spaß am Tanzen und ihr natürliches Körpergefühl zu erhalten, tanzen wir durch Wälder und Weltraum, mit Rittern und Feen, mit Tüchern und Teppichen, und ...

mit Andrea

für 4-8 Jährige
Dienstag, 16:00 Uhr, Musikzimmer der NMS St. Marein

Fast alle Yogaübungen haben Namen aus dem Tierreich und der Natur. Das regt die Fantasie der Kinder an. So wird spielerisch das natürliche Gefühl für den eigenen Körper wahrgenommen.

mit Christoph

für 4-10 Jährige

AB MÄRZ!

Kinder - Eltern



Mini



Bergauf balancieren, die Sprossenwand entlang klettern, am Hüpfball springen... TuTaTo bietet abwechslungsreiche Materialien, Spiele und Parcours, die mit den Eltern erforscht werden dürfen.

mit Andrea, Kerstin und Mirjam
für 2-4 Jährige

Montag, 16:00 Uhr, Turnsaal d. NMS
Mittwoch, 16:00 Uhr, Turnsaal d. NMS
Mittwoch, 17:00 Uhr, Turnsaal d. NMS
Donnerstag, 16:00 Uhr, Turnsaal d. NMS

Hier ist Raum für die Aller kleinsten, selbsttätig Bewegung und Spiel zu entdecken und zu erforschen. Das stärkt das Selbstvertrauen und das Vertrauen der Eltern in die Fähigkeiten des Kindes.

mit Mirjam

für 1-2 Jährige
Dienstag, 8:45 Uhr, Yoga Stube
Dienstag, 10:00 Uhr, Yoga Stube

Freudvolles Tanzen und Bewegen, sowie spielerisches Ausprobieren in Rollen zu schlüpfen stehen hier auf der Tagesordnung.

mit Aline

für 6-10 Jährige
Dienstag, 16:00 Uhr, Yoga Stube

Fortgeschrittene:
Zusätzlich 16:50, 30 min.

Wände überwinden, von Stange zu Stange springen, auf Mauern klettern, auf Händen tanzen, u.v.m. Hier lernst du, was alles möglich ist und wie du alles sicher ausführen kannst.

mit Alexander

für 8-16 Jährige

Startet voraussichtlich nach Ostern,
Montags, 17:30 Uhr

ERWACHSENE



BAUCH.BEINE.PO

Erforsche deinen Körper spielerisch in und durch Bewegung, Tanz und Ausdruck. Unterschiedlichste Musik unterstützt deine Forschungsreise. Lass dich überraschen!

mit Barbara und Christine

Freitag, 17:00 Uhr, Yoga Stube (120min)
29.3., 5.4., 12.4., 26.4.2019

Effektive Übungen für definierte Oberarme, Bauch, Beine und Po. Die gezielte Kräftigung mit anschließendem entspannendem Dehnen fördert nebenbei Haltung und Wirbelsäule.

mit Karolin

Dienstag, 18:30 Uhr, Yoga Stube



Ditch the workout, join the party! Vergiss das Training, lass dich von der Musik treiben. Ehe du dich versiehst, steigertst du deine Kondition und deine Energie.

mit Karolin

Dienstag, 17:30 Uhr, Yoga Stube



Nia explodiert, groovt, zentriert und entspannt. Es bringt Power und Beweglichkeit und stärkt den gesamten Organismus. Nia verbindet Tanz, Kampfsport und Körpertherapie.

mit Andrea

Donnerstag, 17:15 Uhr, Musikzimmer der NMS St. Marein

AB MÄRZ!



AB MÄRZ!



AB MÄRZ!



BEITRÄGE

deepWORK™ ist athletisch, einfach, anstrengend. Eine Mischung aus Beweglichkeitstraining, kraftvollem, schweißtreibendem Workout und Entspannung. Im Wechsel mit Functional Training. Kraft, Reaktionsfähigkeit, Gleichgewicht, Balance, Haltung und vieles mehr wird damit gefördert.

mit Bettina

Mittwoch, 19:00 Uhr, Turnsaal der NMS

Mit mitreißenden Kampfsportelementen vereint dieses Workout Kraft-, Schnellkeits-, Ausdauer- und Stabilisationstraining in einer einzelnen Trainingseinheit. Fettverbrennung garantiert!

mit Bettina

Mittwoch, 18:00 Uhr, Turnsaal der NMS

Ein Ganzkörpertraining mit der Langhantel, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Es kombiniert Kraft- und Ausdauerübungen und führt gleichzeitig zur Gewichtsreduktion und zum Muskelaufbau.

mit Bettina

Montag, 17:00 Uhr, Musikzimmer der NMS
Montag, 18:30 Uhr, Turnsaal der NMS (90 min. je)

Wochenstunden	Semesterpreis	
	Erwachsene	Kinder
0,5 Stunden	60,00	
1 Stunde	90,00	55,00
1,25 Stunden		
1,5 Stunden	120,00	80,00
2 Stunden	135,00	83,00
2,25 Stunden		
2,5 Stunden	165,00	93,00
3 Stunden	180,00	110,00

(Ausdrucksanzahl entspricht einer Wochenstundenanzahl von 0,5 Stunden.
Tanz einfach mit 50+ 45,00)

Zahlbar vor Kursbeginn bar oder durch Überweisung auf unser Bankkonto.
Unsere Preise gelten jeweils für ein Schulsemester und pro Person.



Fitness für die Mama, Spaß für das Baby. Ein Workout mit gezielten Übungen gegen Babyspeck und Rückenschmerzen. Für die Kleinen gibt es spannendes Spielmaterial.

mit Andrea

Ab 4 Monaten - 2 Jahre
Donnerstag, 10:00 Uhr, Yoga Stube
60 min. Bewegung, 30 min. zum Austauschen

Trainiere nicht nur deine Muskeln, sondern auch dein Bindegewebe und finde heraus, warum Kängurus weiter springen können, als ihre Muskelkraft erklären kann. Sei AUFgepannt!

mit Andrea

Donnerstag, 18:30 Uhr, Musikzimmer (90 min)

Tanzen zeigt uns für Augenblicke, wie wir das Leben leichter nehmen können! Es sind weder Vorkenntnisse noch Partner nötig, nur Freude an angeleiteten Tänzen mit Musik.

mit Regina

Freitag, 16:30 Uhr, (120 min.)
Musikzimmer der NMS St. Marein
1.3., 15.3., 22.3.2019

Yoga bedeutet Zusammenführung von Körper, Geist und Seele. Es soll den Menschen zu einer Einheit verhelfen, ihre Antriebskräfte aktivieren und ganzheitliche Heilung anregen.

mit Christoph

Fortgeschrittene:
Dienstag, 18:15 Uhr, KiGa Allerheiligen (90min)
Mittwoch, 17:00 Uhr, Yoga Stube (90min)
Anfänger:
Dienstag, 15:15 Uhr, KiGa Allerheiligen (90min)
Dienstag, 17:00 Uhr, KiGa Allerheiligen (60min)
Mittwoch, 15:45 Uhr, Yoga Stube (60min) 50
Donnerstag, 18:00 Uhr, Yoga Stube (90min)