

# Fitnessprogramm SV Ampass 2022/2023

**Abenteuerturnen** (von 4 – 6 Jahren) - eine spielerische Turn- und Bewegungseinheit, die gekennzeichnet ist durch Spaß, Spiel und Action. Zusätzlich fließen Elemente der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung in die Stunde. Die Kinder bekommen dabei bewegungsorientierte Aufgabenstellungen und damit die Möglichkeit selbstständig und eigenaktiv Erfahrungen zu sammeln. Damit wird Erfahrungslernen und die Entwicklung der Persönlichkeit unterstützt.

**Klettern** - es finden 3 Anfänger-Kurse zu je 8 Einheiten statt. **1. Kurs:** 7.10.22 - 2.12.22. **2. Kurs:** 9.12.22 - 3.2.23. **3. Kurs:** 10.2.23 - 21.4.23. Die Teilnehmerzahl ist sehr begrenzt. Es sind auch alle 3 Kurse hintereinander buchbar. In diesen Kursen werden spielerisch elementare Klettertechniken vermittelt. Kinder ab dem Volksschulalter, aber auch Eltern sind dabei herzlich willkommen.

**Ugotchi** (ab 6 Jahren) – da geht die Post ab. Diese Einheit ist gekennzeichnet durch Action. Durch zielgerichtetes Aufbautraining und das breite Spektrum unseres dargebotenen Übungsprogrammes stellt diese Einheit die beste Voraussetzung dar, um unsere Kinder gezielt zum Sport hinzuführen.

**Kreativer Kindertanz** (5-8 Jahre) - kreative, tänzerische Frühförderung für den Einstieg ins Tanzen. Die Kinder erwartet ein Mix aus freier Bewegung, Ballett und kreativem Kindertanz. Sie werden durch Geschichten spielerisch an die erste Tanztechnik und kleine Choreographien herangeführt.

**Jazz Dance** (ab 8 Jahren) - diese Tanzstunde bringt super viel Spaß und coole Choreographien mit sich. Wir starten mit einem Aufwärmen, gefolgt von einigen Basic Technikübungen aus dem Jazz Dance, wie Drehungen und Sprünge. Eingebaut wird das dann alles in einen fetzigen Tanz mit dem du alle begeistern wirst!

**Yoga** - ein Übungsfeld der Entspannung und der achtsamen Wahrnehmung. Das körperliche Üben ermöglicht die Lösung von Verspannungen sowie die vitale Kräftigung des Organismus. Darüber hinaus verfeinert und vertieft sich die Wahrnehmung.

**Rückenfit** – hier werden jene Muskelgruppen gekräftigt, die unsere Wirbelsäule stabilisieren. Dehnungs- und Mobilisationsübungen zur Erhaltung der Beweglichkeit unserer Wirbelsäule runden das Programm ab.

**Pilates/PowerPilates** - ein systematisches Ganzkörpertraining zur Mobilisation der Wirbelsäule, Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur/ PowerPilates ist eine erweiterte Pilatesstunde mit Aerobic-elementen für Muskulatur, Beweglichkeit und Ausdauer, für Fortgeschrittene.

**Power Body WORKOUT**- ein effektives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zu motivierender Musik. Ziel ist es, die wichtigsten Muskelgruppen zu trainieren und zu kräftigen. Teils auch mit Hilfe von Kleingeräten wie Hantel, Tubes, Step etc.

Fitnessprogramm	Jahresbeitrag	Jahresbeitrag SVA-Mitglied
Eltern-Kind-Turnen, Kreativer Kindertanz, Jazz Dance / je	80 €	60 €
Ugotchi, Abenteuerturnen, Klettern (8 Einheiten) / je	100 €	80 €
Pilates, Power Body Workout, Rückenfit / je	150 €	130 €
Yoga, PowerPilates / je	190 €	170 €
<b>KOMBI-Angebot aller Erwachsenenkurse</b>	<b>310 €</b>	<b>280 €</b>

Anmeldung bitte bei den jeweiligen Vorturnerinnen oder bei Lydia Springer (telefonisch / SMS oder per Mail).

**Jahres-Mitgliedsbeitrag:** Erwachsene: 12 €. Kinder: 6 €. Familie: 25 €.

Bitte bei der Überweisung unbedingt im **Verwendungszweck** den vollen Namen, sowie den Kurs angeben.

**SPORTVEREIN AMPASS**  
OBFRAU **LYDIA SPRINGER**, MA.rer.nat.  
Kapelläcker 15, 6070 Ampass, Austria

ZVR: 892 000 774  
lydiaspringer@gmx.at  
0699 / 17265683

**www.sv-ampass.at**  
IBAN: AT90 3636 2000 07020308  
BIC: RZTIAT22362