

Outdoor-Sommer-Fitnessprogramm SV Ampass 2021

Liebe Sportbegeisterte,

wir starten ab 19. Mai 2021 wieder unser Trainingsprogramm! Da wir auf Nummer sicher gehen wollen, werden wir bis zum Herbst 2021 nur **outdoor** trainieren. Die Kurse finden bei Schönwetter am **Ampasser Fußballplatz** oder **Hockeyplatz** statt. Schönwetter bedeutet, dass es zur jeweiligen Kurszeit bzw. kurz davor nicht regnet oder gewittert. Bitte immer eine eigene **dicke Fitnessmatte** mitnehmen.

Die verbindliche Anmeldung (gültig bis Ende Juni 2021) bitte entweder direkt vor Ort bei den Vorturnerinnen oder per SMS mit Namen und gewünschtem Kurs / gewünschten Kursen an Lydia Springer: 0699 17265683.

Bei entsprechendem Interesse bieten wir die Kurse sehr gerne bis Ende August 2021 an.

Bitte nur mit COVID-19 Antikörpernachweis, negativen COVID-19-Antigentest (max. 48 h alt) oder Impfnachweis für COVID-19-Schutzimpfung und FFP-2 Maske zu den jeweiligen Kursen kommen. Maske darf während des Trainings abgenommen werden.

Ein umfangreiches Kinder-Sportprogramm wollen wir euch wieder ab Herbst 2021 bieten, da unser Fußball- und Hockeyplatz nachmittags im Sommer keinen Schatten bieten und es dafür zu heiß werden kann.

Wir wünschen Euch einen tollen Start in den Frühling / Sommer 2021 und freuen uns auf viele gemeinsame Trainingseinheiten :-)

Euer Team des Sportvereins Ampass

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|---|--|--|---|
| | 17:00 – 18:00 Uhr PILATES Lissy Lang <u>Ab 25. Mai 2021</u> | Ab 18:00 Uhr FUSSBALL <u>Ab 19. Mai 2021</u> | Ersatztermin (Bei Schlechtwetter am Dienstag davor) 17:00 – 18:00 Uhr PILATES Lissy Lang <u>Ab 27. Mai 2021</u> | Ab 18:00 Uhr FUSSBALL SVA <u>Ab 21. Mai 2021</u> |
| 18:30 – 19:30 Uhr BODY WORKOUT Lydia Springer <u>Ab 31. Mai 2021</u> | 18:00 – 19:30 Uhr POWER-PILATES Lissy Lang <u>Ab 25. Mai 2021</u> | 18:30 – 19:30 Uhr RÜCKENFIT Teresa Tauber <u>Ab 26. Mai 2021</u> | Ersatztermin (Bei Schlechtwetter am Dienstag davor) 18:00 – 19:30 Uhr POWER-PILATES Lissy Lang <u>Ab 27. Mai 2021</u> | Dazwischen jederzeit möglich: Fußball, Hockey, Basketball, Stockschießen, ... Bei Interesse an gemeinsamen Stockschießen oder Ausrüstung bitte bei Mario Jörg melden: 0664 5580687 |

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 ist 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.

Body Workout ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining - eine effektive Kombination aus Ausdauertraining, kräftigenden Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken, sowie Beweglichkeitstraining zu motivierender Musik.

Kosten:

€ 5,- / h (bei Anmeldung zu einem Kurs) - € 7,- / Einheit Power-Pilates (= 1,5 h)

€ 4,- / h (bei Anmeldung zu zwei Kursen)

€ 3,- / h (bei Anmeldung zu drei Kursen)

Verrechnet wird am Ende der Kurse (Ende Juni / Ende August 2021).

Es werden nur die Einheiten, die (wetterbedingt) gehalten werden konnten, abgerechnet!

Im Falle einer Krankheit, bei Urlaub, Dienstplanänderung, etc. darf gerne zwischen den einzelnen Kursen geswitcht oder die verpassten Einheiten an anderen Tagen zusätzlich nachgeholt werden.

Bitte einfach den Übungsleitern Bescheid geben :-)

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