

# Fitnessprogramm SV Ampass 2020/2021

**Eltern-Kind-Turnen** (bis zum Eintritt in den Kindergarten) - das gemeinsame Bewegen, Spielen und Turnen von Erwachsenen mit Kindern oder Enkelkindern fördert neben Haltung, Koordination und Bewegung auch ein harmonisches Miteinander. Die Kinder können anhand von verschiedenen Geräten im Turnsaal erste Bewegungserfahrungen beim Laufen, Springen, Klettern, Balancieren usw. sammeln.

**Abenteuerturnen** (von 3 – 6 Jahren) ist eine spielerische Turn- und Bewegungseinheit, die gekennzeichnet ist durch Spaß, Spiel und Action. Es wird die Bewegungsfreudigkeit unserer Kinder gefördert.

**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.

**Jazz Dance** - 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!

**FreshFitness** (12 – 18 Jahren) – hier werden Ausdauer und Kraftausdauer verbessert. Kombiniert mit Muskelaufbautraining wird das Herz-Kreislaufsystem gestärkt.

**Yoga** ist 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** 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, Mind & Soul Training** - eine effektive Kombination aus Ausdauertraining, speziellen Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken, sowie energetischen Übungen und Mentaltraining (siehe auch [www.mentaltraining.jetzt](http://www.mentaltraining.jetzt)). Hier wird "ganzheitlich" trainiert, denn in einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist ;-)

**Zirkeltraining** - eine spezielle Methode des Konditionstrainings, bei der verschiedenen Stationen nacheinander absolviert werden müssen. Zirkeltraining schult die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit.

Fitnessprogramm	Jahresbeitrag	Jahresbeitrag SVA-Mitglied
Abenteuerturnen, Jazz Dance, Eltern-Kind-Turnen / je	70 €	50 €
Geräteturnen, Ugotchi, FreshFitness / je	90 €	70 €
Pilates, Body Mind & Soul Training, Rückenfit, Zirkeltraining / je	140 €	120 €
Yoga, PowerPilates / je	180 €	160 €
<b>KOMBI-Angebot aller Erwachsenenurse</b>	<b>300 €</b>	<b>260 €</b>

**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

lydia.springer@mentaltraining.jetzt  
0699 / 17265683

[www.sv-ampass.at](http://www.sv-ampass.at)

IBAN: AT90 3636 2000 0702  
BIC: RZTIAT22362

Wirtschaftsprüfer - Steuerberater  
Mag. Eberhard Reisigl  
Steuerberatungsgesellschaft mbH

Austria, 6020 Innsbruck, Trientlgasse 65  
e-mail: [office@steuerberatung-reisigl.at](mailto:office@steuerberatung-reisigl.at)  
Telefon: +43 (0)512 / 36 36 26  
Fax: +43 (0) 512 / 36 36 26 -20

SPORT  
UNION 

**VERMESSUNG**  
Ingenieurkonsultant für Vermessungswesen  
Dipl.-Ing. Christian Danzberger  
0664 / 25 12 698  
[vermessung@danzberger.at](mailto:vermessung@danzberger.at)