



Bewegung – Spiele – Sport – Spaß

Ab 13. September 2010 bis Semesterferien 2011

ASV PRESSBAUM UND ZWEIGVEREINE

KOMM MACH MIT

jeden M o n t a g ab 13. September bis Semesterende

◀(Groß)Eltern-Kind-Turnen 2 - 3 Jährige, 15:45 – 16:40 Uhr

Gemeinsames Turnen mit Ihren Kinder

Leitung: geprüfte Trainerinnen für Kinderturnen Elisabeth Kostenbeitrag pro Semester € 57,--*

◀Kleinkinderturnen für 3 -4 Jährige, 16:45 – 17:30 Uhr und 4 – 5 Jährige, 17:35 – 18:25 Uhr

Mit Musik und Turnen auf verschiedenen Geräten und mit Hilfestellung von uns diverse

Bewegungsabläufe kennen lernen. Geprüfte Trainerin für Kinderturnen Martina

Kostenbeitrag pro Semester € 33,--* 1. Gruppe (45 Min.) € 36,--* 2. Gruppe (50 Min.)

alle 3 Gruppen Volksschulturnhalle Pressbaum

NEU IM PROGRAMM: ASV Tullnerbach

„Bewegt und entspannt in den Abend“ Für Sie und Ihn!

Für alle die nach einem langen und stressigen Tag „Abstand von den Ereignissen“ bekommen wollen.

Jeweils 18:30 – 19:30 Uhr. Dipl. Gesundheitstrainerin Gabi

Kostenbeitrag € 79,--* pro Semester – Matten mitbringen (mindestens 8 Teilnehmer)

BODYWORK – fit aktiv für Damen, Herren, Jugendliche, für jedes Alter geeignet

Für alle diejenigen, die sich gern mit Power-Übungen richtig anstrengen. Bodystyling -Figurformen

Jeweils 19:30 – 20:30 Uhr. Gesundheitstrainerin Andreas

Kostenbeitrag € 79,--* pro Semester - Matten mitbringen (mindestens 8 Teilnehmer)

Beide Einheiten Bewegungsraum im neuen Feuerwehrhaus Tullnerbach

NEU IM PROGRAMM: AQUA – FIT macht alle mit!

Wassergymnastik ist durch den Wasserdruck eine effektive Gymnastik zur Fettverbrennung,

jeweils 19:00 – 20:00 Uhr - 13. 9. Schnuppertag € 8,-- (mindesten 8 Teilnehmer)

weitere 10 Einheiten mit Bekanntgabe der weiteren Termine € 80,-- * inkl. Eintritt u. Versicherung siehe Fußnote

Seminarhotel Prechtl – Hallenbad, Bartberg, Leitung: Gabi geprüfte Aquatrainerin

GANZKÖRPER – FITNESS FÜR MÄNNER

Kondition, Koordination, Stabilisationstraining, Ganzkörper-Kräftigung

jeweils von 20:00 – 21:00 Uhr in der Volksschulturnhalle Pressbaum ab 20.9.2010

Trainer: Lukas Rauscher, staatlich geprüfter FIT-Lehrwart

Kostenbeitrag pro Semester 79,--* mindestens 8 Teilnehmer (10er Block € 53,-- ab dem 9. Teilnehmer möglich)

jeden D i e n s t a g ab 14. September bis Semesterende

◀“Wirbelsäule-Gym“ mach den RÜCKEN FIT

ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für Senioren, Damen und Herren

jeweils von 18:00 – 19:00 Uhr Sporthalle Sacre Coeur Pressbaum, kleiner Turnsaal

Leitung Elisabeth Reiter• und Dipl. Gesundheitstrainerin Gabi

Kostenbeitrag pro Semester € 79,--* mindestens 8 Teilnehmer (10er Block € 53,-- ab dem 9. Teilnehmer möglich)

◀„Pilates + Körperstabilisation“ Für ALLE und JEDES Alter geeignet

Sanfte Trainingsform für mehr Balance, Beweglichkeit und Kraft Vorbeugend gegen Haltungsschäden

jeweils von 19:00 – 20:15 Uhr Sporthalle Sacre Coeur, kleiner Turnsaal, Pilatetrainerin Andrea

Kostenbeitrag pro Semester € 99,--* mindestens 8 Teilnehmer (10er Block € 68,-- ab dem 9. Teilnehmer möglich)

jeden M i t t w o c h ab 15. September bis Semesterende

◀QIGONG Entspannen – Aktivieren - Harmonisieren

Einfache Übungen zur aktiven Gesundheitsvorsorge aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittenen, die an Bewegung ohne Stress u. Leistungsdenken interessiert sind!

jeweils von 19:00 – 20:15 Uhr Sacre Coeur, Bewegungsraum des Kindergartens – 14 Einheiten

Qigong Lehrer Rupert Schlick, Kostenbeitrag für 14 Einheiten 82,--* mindestens 8 Teilnehmer

◀Bauch-Beine-Po INTENSIV

Intensives Training für alle, die etwas für Ihren Körper tun wollen: 30 Min. Aerobic, anschließend

intensive Kräftigung und Dehnung, **jeweils von 19:30 – 20:30 Uhr Volksschulturnhalle Pressbaum**

Leitung Elisabeth Reiter• Kostenbeitrag pro Semester € 79,--*

jeden Donnerstag ab 16. September bis Semesterende

◀Klug + FIT Schülerturnen für ca. 6 bis ca. 9 Jährige

Klettergarten, Koordinationsschulung Aktions- u. Reaktionsschulung in Form von Bewegungsaufgaben
jeweils ab 15:45 Uhr Volksschulturnhalle Pressbaum mit Prof. Mag. Karl Lang
Kostenbeitrag pro Semester € 39,--

„FIT-GYM“ für Damen & Herren

Fitness und Beweglichkeit für Jedermann

Bewegung tut gut! Fitness und Beweglichkeit für Jedermann!

jeweils von 18:30 – 19:30 Uhr Trainerin Sabine, staatl. geprüfte Lehrwartin

Kostenbeitrag pro Semester € 79,--* mindestens 8 Teilnehmer(10er Block € 53,-- ab dem 9. Teilnehmer möglich)

◀“Ashtanga YOGA – Wellness Gym“ Für JederMann und –Frau

„tue deinem Körper Gutes, damit deine Seele Freude hat darin zu wohnen“

Durch kräftigende und belebende Körperhaltung verbunden mit tiefer konzentrierter Atmung
gelangen wir zu Gleichklang und Harmonie

jeweils von 19:30 – 20:45 Uhr Trainerin Sabine staatl. geprüfte Lehrwartin

Kostenbeitrag pro Semester € 99,--* mindestens 8 Teilnehmer(10er Block € 68,-- ab dem 9. Teilnehmer möglich)

Beide Einheiten Sacre Coeur, kleiner Turnsaal

Badminton Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Grundschlagarten, Techniktraining, Einzel- und Doppeltaktik jeweils Donnerstag 5 Abende
ab 7. Oktober 19:45 bis 21:15 Uhr Sporthalle Sacre Coeur(14., 28. Okt. und 11., 18. Nov.)
Trainer Roman Zirnwald, staatl. geprüfter Lehrwart Kostenbeitrag € 60,--*

jeden Freitag ab 17. September bis Semesterende

◀„Basket-Fit“

Basketball für Schüler Mädchen und Buben ca. 6 – 15 Jahren Einteilung in Gruppen
Mit Spielen, Übungen und Wettbewerben erlernen wir altersgerecht die Basketball-Regeln.

jeweils ab 15:00 Uhr, Volksschulturnhalle Pressbaum mit Thomas Tritremmel

Kostenbeitrag € 49,-- pro Semester* (46,-- bei 3 Gruppen)

NEU IM PROGRAMM ab 10.9.

HOT IRON (1) für JederMann-Frau

ein aufeinander aufbauendes Langhantel-Trainingssystem

Ein weltweit einzigartiges, sportwissenschaftliches und effektivstes Gruppentraining - der Weg zur
Traumfigur (beugt Osteoporose vor), perfekte Trainingsreize bei höchstmöglicher Sicherheit

jeweils von 18:00 – 19:15 Uhr ab 10. September – 12 Einheiten kleiner Turnsaal Sacre Coeur

NEU IM PROGRAMM ab 10. 9.

HOT IRON (2) für Fortgeschrittene, JederMann-Frau

die Trainingsdauer ist länger und der Trainingsreiz ist Kraftausdauer und Hypertrophie

jeweils von 19:15 – 20:30 Uhr ab 10. September – 12 Einheiten kleiner Turnsaal Sacre Coeur

Kostenbeitrag je Einheit € 90,--* Leitung Sonja, speziell ausgebildete Hot Iron Instructorin

◀Nordic Walking – Herbstfinale ab 3. September

Training für den ganzen Körper, abwechslungsreiche Touren, fachkundige Trainer
17., 24. September Treff 18:30 Uhr und 1., 8. Oktober Treff 18:15 Uhr ASV Tennisanlage
Leitung Elisabeth Reiter• und NW Übungsleiterinnen-Team

Kostenbeitrag € 30,--* für 5 Abende zu je 75 Min. (für bereits Kursabsolventen € 17,--)

11. 9. „Karriegellauf-Prolog“ Nordic Walking Wir laden ALLE ein gratis! mitzugehen

Die traditionelle Laufstrecke mit den Nordic Walking Stöcken! Labestation „Am Hagen“

Treffpunkt Ende Karriegelstr./Wasserspeicher 14:00 Uhr (nur bei Schönwetter)

Montag Vormittags:

Nordic Walking & Qigong ab 13 September

Unterwegs sein mit Körper, Seele und Geist

Die Grundlagen aus dem Nordic Walking neu erlernen oder auffrischen – kombiniert mit Zentrierungs-
und Atemübungen aus dem Qigong. Verschiedene Ausgangspunkte!

jeweils Montag v. 9:00 – 10:15 Uhr – 5 Wochen Kurs Treffpunkt 8:45 Uhr ASV Tennisanlage

Kosten: € 37,-- * f.5 Einheiten zu je 75 Min. Qigong Dipl. Lehrerin und NW ÜL Renate Reuter

* inklusive abgeschlossene Sport-Kollektiv-Unfall- u. Haftpflichtversicherung des Landes NÖ

Anmeldungen/Infos für alle Aktivitäten:

ASV Sekretariat, Edith Antel, 3021 Pressbaum, a. d. Viehhoferin 5, Tel.02233/57678, eMail:

office@asv.at, www.asv.at

Konto: Volksbank Wien AG., Kto. Nr. 30510003038, BLZ 43.000

