



SEKTION GRAZ St.G.V. A-8010 Graz, Sackstraße 16

Tel.: 0316/82 22 66, Fax: 0316/81 24 74

E-Mail: graz@sektion.alpenverein.at

<http://www.alpenverein.at/graz>

Öffnungszeiten: Mo 10-18 Uhr, Di-Do 10-15 Uhr, Fr 13-18 Uhr



Wege ins Freie.

FITNESS PROGRAMM

ACHTUNG – SEMESTERKARTE FÜR TEILNAHME ERFORDERLICH!

Montag

18:00 – 19:00 Uhr

Gesundheits- und Rückentraining

Training mit Schwerpunkt Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit der Gelenke sowie Lösen von Muskelverspannungen.

Unionhalle, Turnsaal, Gaußgasse 3, 8010 Graz

Leitung: Ulrike Gölles (Dipl. Fitness- u. Pilatetrainer, Wirbelsäulen- u. Nordic Walking Instructor)

Beginn: 13. September 2010



20:15 – 21:45 Uhr

Hallentraining - Ausgleichsgymnastik

Training mit besonderer Berücksichtigung der Wirbelsäule

Oeversee-Gymnasium, Turnhalle,

Oeverseeegasse 28, 8020 Graz

Leitung: Mag. Peter Gollowitsch

Beginn: voraussichtlich ab 27. September 2010 (Baustelle!)

Mittwoch

18:00 – 19:30 Uhr

Waldlaufen (bis 21. Oktober 2010) auch in den Ferien!

für 2011: voraussichtlich ab 30. März 2011 bis 19. Okt. 2011)

(in zwei Leistungsgruppen)

Waldmeilenhaus, DSG-Waldmeile Mariatrost

19:00 – 20:00 Uhr

Body Styling

Training zur Straffung der Gesamtkörpermuskulatur für Frauen und Männer

Sporthalle des Landesberufsschulzentrums St. Peter

(Eingang Petersgasse, GVB-Linie 6)

Leitung: Ingrid Kostmann

Beginn: 15. September 2010

20:15 – 21:45 Uhr

Konditionstraining

Oeversee-Gymnasium, Turnhalle,

Oeverseeegasse 28, 8020 Graz

Leitung: Mag. Romana Zuenelli

Beginn: voraussichtlich ab 29. September 2010 (Baustelle!)

Donnerstag

Achtung – neue Zeit!

19:00 – 20:00 Uhr

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörperkrafttraining, wobei hier die tiefliegende Muskulatur (Beckboden, quere Bauchmuskulatur und Rückenmuskulatur) bevorzugt trainiert wird. Wir kommen zurück zur natürlichen Ausrichtung unserer Wirbelsäule.

Sporthalle des Landesberufsschulzentrums St. Peter
(Eingang Petersgasse, GVB-Linie 6)

Leitung: Ulrike Gölles (Dipl. Fitness- u. Pilatestrainer,
Wirbelsäulen- u. Nordic Walking Instructor)

Beginn: 16. September 2010

Freitag

17:00 – 18:30 Uhr

Funktionsgymnastik mit „Mr.Move it!“[®]

Training zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen und zum Erhalt der Gelenks- und Wirbelsäulenfunktion
Ursulinen-Turnhalle (kleiner Saal), Engelgasse

Leitung: Masara Dziruni („Mr.Move it!“[®])

Beginn: 17. September 2010

Kosten pro SEMESTER*: (die Semesterkarten sind **NUR** in der AV-Geschäftsstelle erhältlich)

AV-Mitglieder: € 30,- (*bitte unbedingt den Mitgliedsausweis beim Kauf mitbringen!*)

Nichtmitglieder: € 40,-

(*Semester = ca. Mitte September bis Mitte Februar bzw. Mitte Februar bis Ende Juni/Anfang Juli bzw. Waldlaufen bis September)

Die Einheiten finden jede Woche statt, ausgenommen Schulferien und Feiertage!

Zusätzlich zu unseren eigenen Fitnesstrainings gibt es die Möglichkeit Gymnastikkurse (speziell auch Wassergymnastik) von „Pro Fit“ und „Aquatic Fitness“ für Alpenvereinsmitglieder zum Gruppentarif zu besuchen.

Informationen auf www.profit4u.at