



Sektion: FIT SPORT

Schi & Tennis Funktionsgymnastik

Die ideale Vorbereitung für die Schi – bzw. kommende Tennissaison!
Unser 2 Stunden Programm gliedert sich in 3 Teile:

1. **Gymnastik:** Aufwärmen – Mobilisieren und kräftigen aller Muskelgruppen
Dauer: ca. 1 Std.
2. **Circuit training:** Anaerobes Training - Kraft – Schnellkraft – Schnellkraftausdauer
Dauer: ca. 30 Min.
3. **Ausklang:** Regeneration und Entspannung durch Wahrnehmung des Atems – Dehnen aller Muskelgruppen
Dauer: ca. 30 Min.

Zeitraum: 1. **Semester: 17.09.2020 – 17.12.2020** (14x)
2. **Semester: 12.01.2021 – 08.04.2021** (12x)

Wann: Donnerstags **von 19.00 bis 21.00 Uhr**

Wo: **ASVÖ** (kleine Halle) – Herrgottwiesgasse 260

Kostenbeitrag pro

Semester: Für **PostSV Mitglieder:** € 30

Für **Gäste** des PostSV: € 45

1 x Schnuppern gratis !

Anmeldung: Bei Helmut Aschbacher unter 0316 / 28 23 44 bzw.
0664 / 16 36 283 oder direkt vor Ort

Wir freuen uns auf Eure rege Teilnahme und wünschen Euch
viel Spaß beim Training !

Helmut Aschbacher
(Sektionsleiter)

Josef Schweighofer
(Kursleiter)

Martin Rauchenberger
(Kassier)