



POSTSPORTVEREIN GRAZ

Mitglied des Allgemeinen Sportverbandes Österreich
A – 8055 Graz, Herrgottwiesgasse 260



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: 11.1.-29.3.2018(12X)**

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

Wo: ASVÖ (kleine Halle) – Herrgottwiesgasse 260

Kostenbeitrag: 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 Josef Schweighofer

Kurt Neuper