



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: 30.09.2021 – 16.12.2021 (12x)

2. Semester: 13.01.2022– 31.03.2022 (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

Josef Schweighofer

Martin Rauchenberger