



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: 28.09.2023– 21.12.2023 (12x)

2. Semester: 11.01.2024– 28.03.2024 (12x)

Wann: Donnerstags von 19.00 bis 21.00 Uhr

Wo: ASVÖ (kleine Halle) – Herrgottwiesgasse 260

Kostenbeitrag pro

Semester: Für PostSV Mitglieder: € 35

Für Gäste des PostSV: € 50

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)