

ZUMBA

für Mitglieder und Gäste, Er & Sie
Dienstag 18:00-18:55 Uhr, TrainerIn: Eva Maria Rathner
Ballettsaal
Kosten: Gäste 99,00 €/Semester*

Step Aerobic

für Mitglieder, Er & Sie
Donnerstag 18:00-18:55 Uhr, TrainerIn: Heike Bernhard
Ballettsaal
Kosten: *Mitgliedsbeitrag zzgl. 60,00 €/ Semester für ZUMBA und Step Aerobic

Das Aerobic-Training verbessert die Koordination, Kondition, die muskuläre Ausdauer und aktiviert das Herz-Kreislauf-System. Das Training ermöglicht Stressabbau und bietet einen Ausgleich zum Job- man bekommt ein gutes Körpergefühl und fördert die allgemeine Fitness.
Durch Tempo und Power mit den unterschiedlichsten Übungen und Choreographien bekommt Ihr Körper wieder richtig Energie und Ihr Wohlbefinden wird gesteigert.

Zusatzpaket für Mitglieder:
Besuchen Sie zusätzlich den Pilates-Kurs und zahlen Sie nur € 105,00 statt € 120,00!

Ausgleichsgymnastik

für Mitglieder, Damen
Mittwoch 17:00-17:55 Uhr, TrainerIn: Brigitte Moser
Große Halle
Kosten: im Mitgliedsbeitrag inkludiert

Vielfältige und abwechslungsreiche Sportstunde für Damen, die alle wichtigen Komponenten des Trainings beinhaltet und ein ausgewogenes Verhältnis von Beund Entlastung bzw. Kräftigung und Dehnung aufweist.
Kurs findet nur zu Schulzeiten statt
Ausgezeichnet mit dem Qualitätsgütesiegel Fit für Österreich.

Ballett

für Mitglieder
Mittwoch 18:00-19:00 Uhr, TrainerIn: Viki Chanterie
Ballettsaal
Kosten: Mitgliedsbeitrag zzgl. 80,00 €/Semester

Ballettgrundausbildung als Basis für alle Tanzsportarten.

Ballspiele

für Mitglieder, Herren
Dienstag 20:00-22:00 Uhr, TrainerIn: Werner Lindner
Große Halle
Kosten: im Mitgliedsbeitrag inkludiert

Diese Spielstunde beinhaltet Fuß- bzw. Volleyball.
Ausgezeichnet mit dem Qualitätsgütesiegel Fit für Österreich.

Body(art) and mind

für Mitglieder, Sie und Er
Mittwoch 19:00-20:00 Uhr, Trainer: Pascal Chanterie
Große Halle
Kosten: Mitgliedsbeitrag zzgl. € 69,-/Semester, Gäste: € 139.-

"Body and mind" ist ein funktionelles Ganzkörper Training, bei dem die Atmung in Verbindung mit der Bewegung eine wichtige Rolle spielt.

Der gesamte Körper wird in jeder Position und Übungsabfolge integriert. Die funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des ganzen Bewegungsapparates steht im Vordergrund.

Damengymnastik

für Mitglieder

Montag 17:00-17:55 Uhr, TrainerIn: Svetlana Klammler, Große Halle

Montag 20:00-21:00 Uhr, TrainerIn: Gabi Riegler, Turnsaal 2

Mittwoch 09:00-09:50 Uhr, TrainerIn: Hanne Pilhatsch, Große Halle

Ausgleichsgymnastik:

für Mitglieder

Mittwoch 17:00-17:55 Uhr, TrainerIn: Brigitte Moser, Große Halle

Damengymnastik mit Klavierbegleitung:

für Mitglieder

Donnerstag 17:00-17:55 Uhr, TrainerIn: Heike Bernhard, Große Halle

Kosten: im Mitgliedsbeitrag inkludiert

Ausgleichsgymnastik mit Klavierbegleitung

Vielfältige und abwechslungsreiche Sportstunde für Damen, die alle wichtigen Komponenten des Trainings beinhaltet und ein ausgewogenes Verhältnis von Be- und Entlastung bzw. Kräftigung und Dehnung aufweist.

Ausgezeichnet mit dem Qualitätsgütesiegel Fit für Österreich.

Fatburner / Ausdauer-gymnastik

für Mitglieder, Er und Sie

Donnerstag 20:00-21:15 Uhr, TrainerIn: Heike Bernhard, Turnsaal 1

Kosten: im Mitgliedsbeitrag inkludiert

Ein Kurs, bei dem durch den Wechsel zwischen hohen und niedrigeren Intensitäten ein abwechslungsreiches Training entsteht. Dieser Kurs fordert alle Trainierten und fördert die Fettverbrennung.

Ausgezeichnet mit dem Qualitätsgütesiegel Fit für Österreich

Fit in jedem Alter

für Mitglieder, Er und Sie

Dienstag 19:00-20:00 Uhr, Trainer: Gerhard Ledl Große, Halle

Kosten: im Mitgliedsbeitrag inkludiert

Vielfältige und abwechslungsreiche Sportstunde, die alle wichtigen Komponenten des Trainings beinhaltet und ein ausgewogenes Verhältnis von Be- und Entlastung aufweist.

Ausgezeichnet mit dem Qualitätsgütesiegel Fit für Österreich.

Fit in jedem Alter

für Mitglieder; Herren

Freitag 19:00-20:00 Uhr, Trainer: Werner Lindner, Turnsaal 2

Kosten: im Mitgliedsbeitrag inkludiert

Vielfältige und abwechslungsreiche Sportstunde, die alle wichtigen Komponenten des Trainings beinhaltet und ein ausgewogenes Verhältnis von Be- und Entlastung aufweist.

Ausgezeichnet mit dem Qualitätsgütesiegel Fit für Österreich

Hip Hop

für Mitglieder, Er & Sie
für Erwachsene (ab 16 J, auch Anfänger)

Montag 18:00-19:00 Uhr, Trainer: Pascal Chanterie, Ballettsaal
Kosten: Mitgliedsbeitrag zzgl. € 80,00 / Semester

Kraulkurs

Er & Sie

Donnerstag 20:00-21:00 Uhr, TrainerIn: Siegrid Kahr, Hallenbad
Kosten: Mitgliedsbeitrag zzgl. € 60,00 / Semester oder für Gäste € 110,00 / Semester

Bei dieser Einheit haben Sie die Möglichkeit unter der Anleitung einer staatlich geprüften Schwimmtrainerin, Ihre Technik zu optimieren und Ihre Ausdauer zu verbessern.

Ausgezeichnet mit dem Qualitätsgütesiegel Fit für Österreich

Pilates

Er & Sie

Kurs 1: Dienstag 19:00-20:00 Uhr, TrainerIn: Eva Maria Rathner, Turnsaal 2
Kurs 2: Donnerstag 19:00-20:00 Uhr, TrainerIn: Heike Bernhard, Turnsaal 2
Kosten: Mitgliedsbeitrag zzgl. € 60,00 / € 100,00 Gäste pro Semester

“In 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper”

ist einer der bekanntesten Sätze, die Joseph H. Pilates gesagt hat. Pilates ist ein ganzheitliches Training („Body and Mind Workout“).

Das Training ist eine Verbindung von Übungen zur Steigerung der Konzentration, der Koordination und der Kondition.

Die Muskeln werden entspannt, trainiert und gedehnt. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tiefliegenden Bauchmuskeln, der Beckenbodenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule. Die Nährstoffversorgung und Gesundheit von Muskeln, Nerven, Wirbelkörpern und Bandscheiben wird dadurch entscheidend verbessert.

Zusatzpaket für Mitglieder: Besuchen Sie zusätzlich den ZUMBA-Kurs und zahlen Sie nur € 105,00 statt € 120,00.

Ausgezeichnet mit dem Qualitätsgütesiegel Fit für Österreich.

Rückenfit

für Mitglieder, Er & Sie

Kurs 1: Dienstag 09:30-10:30 Uhr, Trainer: Hans Tröthan, Ballettsaal
Kurs 2: Dienstag 17:00-18:00 Uhr, Trainer: Hans Tröthan, Turnsaal 2
Kurs 3: sportiv Dienstag 18:00-19:00 Uhr, Trainer: Hans Tröthan, Turnsaal 2
Kurs 4: Freitag 17:00-18:00 Uhr, Trainer: Hans Tröthan, Turnsaal 2
Kurs 5: sportiv Freitag 18:00-19:00 Uhr, Trainer: Hans Tröthan, Turnsaal 2
Kosten: Mitgliedsbeitrag zzgl. 45,00 €/Semester

Durch einseitige Belastung im Beruf und zuwenig sportlichen Ausgleich im Privatleben bieten wir mit unseren Rückenfitnesseinheiten durch optimales Training, mit optimaler Betreuung Gesundheitsverbesserung und Steigerung der Lebensqualität an.

Ausgezeichnet mit dem Qualitätsgütesiegel Fit für Österreich.

Shotokan-Karate/Selbstverteidigung

für Mitglieder, Er und Sie

Fortgeschrittene:

Dienstag 19:00-21:00 Uhr, Trainer: Michael Drame, Ballettsaal

Anfänger ab 16 Jahren:

Donnerstag 20:00-21:30 Uhr, Trainer: Michael Drame, Gösler Saal

Freitag 19:00-21:00 Uhr, Trainer: Michael Drame, Ballettsaal

Allgemeines Training ab 14 Jahren:

Freitag 19:00-21:00 Uhr, Trainer: Michael Drame, Ballettsaal

Kosten: Mitgliedsbeitrag zzgl. ab 80,00 € / Semester

„Oberstes Ziel in der Kunst des Karate ist - weder Sieg noch Niederlage– der wahre Karatekämpfer strebt nach der Vervollkommnung seines Charakters.“ Karate ist ein fernöstlicher Kampfsport. Inhaltlich wird Karate durch waffenlose Techniken, vor allem Schlag, Stoß, Tritt und Blocktechniken charakterisiert. Wir üben Karate vor allem im Sinne des do (= Weg) aus, das heißt, der Wettkampf ist nicht der oberste Zweck unseres Trainings, sondern im Vordergrund steht die persönliche Entwicklung des Einzelnen.

Weitere Information unter: <http://karate.at/graz/>

Einstieg für Anfänger laufend möglich!

Show Dance

Mitglieder, Er & Sie

Montag 19:00-21:00 Uhr, Trainer: Pascal Chanterie, Ballettsaal

Kosten: Mitgliedsbeitrag zzgl. € 80,00 / Semester

Möchtest auch du einmal auf der Bühne stehen, oder einfach nur die neuesten Choreographien erlernen- dann bist du bei diesem Kurs genau richtig. Unter der Leitung von Pascal Chanterie bietet sich eine noch nie da gewesene Möglichkeit ins Showbiz zu schnuppern.

Sportakrobatik

für Mitglieder Erwachsene, Er & Sie

Montag 20:00-22:00 Uhr, Trainer: Hans Tröthan, Turnsaal 2

Mittwoch 19.30-21.30 Uhr, Trainer: Hans Tröthan, Turnsaal 2

Freitag 19:00-21:00 Uhr, Trainer: Hans Tröthan, Turnsaal 2

Kosten: Mitgliedsbeitrag zzgl. 80,00 € / Semester

Die älteste Turnsportart der Welt:

Die weit verbreitete Meinung, Sportakrobatik sei vor allem etwas für ausgediente Turnerinnen und Turner, ist Unsinn, auch wenn sich solche der Sportart zuwenden. In den Hochburgen der Akrobatik ist diese Sportart völlig eigenständig und erfährt

kaum Berührungen mit dem Kunstturnen. In Wahrheit ist die Akrobatik sogar die älteste Turnsportart der Welt, die im alten Ägypten ca. 2300 Jahre vor Chr. ihre Wurzeln hat. Der Begriff Akrobatik findet seinen Ursprung im griechischen Wort akrobatos (Er, der auf Fußspitzen steht) und entwickelte sich über die Zirkusartistik zur heutigen Sportart.

Der größte Gegensatz zum Gerätturnen ? Sportakrobatik ist ein echter Teamsport !

Sportakrobatik ist somit viel älter als Turnen, wie es mit dem Wirken FriedrichLudwig Jahns (1778-1852) seinen Ursprung fand. Sportakrobatik und Gerätturnen haben aber sehr viele Gemeinsamkeiten, vor allem im Bereich der Körperspannung, Flugkoordination, Gleichgewichtsgefühl, Beweglichkeit usw. Im Gegensatz zum Turnen benutzen die Akrobaten keine Geräte, sondern nur den

Körper, um Höhe und Flugphasen zu erreichen. Sportakrobatik ist für Teams – das ist wohl der größte Gegensatz zum Gerätturnen ! Eine Übung ist nur mit zwei oder mehr Personen möglich, deren individuelles und turnerisches Können, sowie deren kooperative Fähigkeiten gefragt sind. Die Sportler müssen körperlich und psychologisch sehr nah zusammen arbeiten können.

Taiji Quan

für Mitglieder und Gäste

Kurs I (48 Bewegungen): Montag 17:30-18:30 Uhr, TrainerIn: Brigitte Moser, Gösler Saal

Kurs II (24 Bewegungen): Montag 18:30-19:30 Uhr, TrainerIn: Brigitte Moser, Gösler Saal

Kurs IV (24 Bewegungen): Donnerstag 19:00-20:00 Uhr, Brigitte Moser, Ballettsaal

Kosten: ATG 60,00 € / Gäste 100,00 € pro Semester

Kurs III (Anfänger): Donnerstag 18:00-19:00 Uhr, TrainerIn: Brigitte Moser, Ballettsaal
Kosten: ATG 69,00 € / Gäste 139,00 € pro Semester

Erlernen der Taijiquan Technik und der 24 Bewegungen Faustform, 24 Bilder aus dem traditionellen Yang-Stil, einer der bekanntesten Taijiquan-Formen. Ausgezeichnet mit dem Qualitätsgütesiegel Fit für Österreich.

Volleyball

für Mitglieder, Er & Sie

Freitag 20:00-22:00 Uhr, Trainer: Werner Lindner, Große Halle
Kosten: im Mitgliedsbeitrag inkludiert
Ausgezeichnet mit dem Qualitätsgütesiegel Fit für Österreich.

Wassergymnastik

für Mitglieder, Damen

Montag 09:00-10:00 Uhr, Trainer: Hans Tröthan, Hallenbad
Donnerstag 09:00-10:00 Uhr, Trainer: Hans Tröthan, Hallenbad
Kosten: 10er Block € 30,00.-

Fitness und Spaß im Wasser. Durch den Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln, erhalten Sie einen effizienten Muskelaufbau, sowie Ausdauertraining im Wasser, das besonders gelenkschonend ist und Ihnen ein völlig neues Körpergefühl ermöglicht. Da es im Wasser oft gar nicht so leicht ist, das Gleichgewicht zu halten, erhöht die andauernde Körperspannung den Straffungseffekt. Darüberhinaus reagiert der Körper im Wasser auf den Reiz der Umgebungstemperatur und erhöht dadurch den Kalorienverbrauch.

Yoga

für Mitglieder, Er & Sie

Mittwoch 08:30-09:45 Uhr, TrainerIn: Dorothea Kanz, Gösser Saal
Kosten: Mitgliedsbeitrag zzgl. € 65,00 / Semester

Was ist Yoga? – Was erwartet Sie?

Ausgangspunkt ist der Körper-Yoga führt zur Begegnung mit sich Selbst. Sie lernen Ihren Körper durch die Aktivierung jeweiliger Zentren immer besser kennen – im Erlernen und im regelmäßigen Üben der Grundpositionen des klassischen Yoga. Dabei spielt mentales Training auch eine große Rolle – positives Bedenken. Sie nutzen die Übungsstunden in der Gruppe als gemeinsame Kraftquelle – Ergebnisse sind neben Geschmeidigkeit und immer besserem Wohlempfinden des Körpers auch innere Ruhe, die sich immer mehr einstellt, bessere Konzentration und wirkliches Selbstbewusstsein. Für Fortgeschrittene geht es auch um eine philosophische Grundpraxis (wer bin ich, ich bin selbst Gestalter meines Schicksals) – diese führt zu immer tieferem spirituellen Verständnis (Konzentration – Meditation/Gebet – Kontemplation) Einstieg jederzeit möglich!
Ausgezeichnet mit dem Qualitätsgütesiegel Fit für Österreich