



HASLACHER SPORTVEREIN Amateursportverein

Sektion Freizeit

Sport- und Freizeitangebote 2009/10

Programm für Kinder und Jugendliche 2009/10

Turnen für Kinder „Spiel, Sport, Spaß“ 1. und 2. Klasse Grundschule

Ort: Grundschule R. Stolz
Zeit: Montags von 16.00 bis 17.00 Uhr – ab 12. Oktober 2009 bis
Ende April 2010. Mindestanzahl TeilnehmerInnen: 12
Kursleiterin: Sabrina (Lehrerin und dipl. Sportpädagogin)

Turnen für Kinder 3., 4. und 5. Klasse Grundschule

Ort: Grundschule R. Stolz
Zeit: Montags von 17.00 bis 18.00 Uhr – ab 12. Oktober 2009 bis
Ende April 2010. Mindestanzahl TeilnehmerInnen: 12
Kursleiterin: Sabrina (Lehrerin und dipl. Sportpädagogin)

Eltern-Kind-Turnen (Kleinkinder von 3 bis 5 Jahren)

Verspielter Sport in der Gruppe, Förderung der motorischen Grundfertigkeiten, Selbstsicherheit und Selbständigkeit der Kleinkinder.

Ort: Grundschule R. Stolz
Zeit: Donnerstags von 16.00 bis 17.30 Uhr – ab 15. Oktober 2009 -
10 Einheiten (bei entsprechender Nachfrage weitere 12 Einh.).
Mindestanzahl Elternteil mit Kind: 10
Kursleiterin: Heike (Diplomsportlehrerin)

Volleyball für Kinder 3., 4. und 5. Klasse Grundschule

Als Vorbereitung für VSS-Turniere

Ort: Grundschule R. Stolz
Zeit: Mittwochs von 18.00 bis 19.00 Uhr und freitags von 18.00 bis 19.30 Uhr ab 14. Oktober 2009 bis Ende Mai 2010.
Mindestanzahl TeilnehmerInnen: 10
Kursleiter: Edy (VSS-Volleyballtrainer)

Selbstverteidigung für Mädchen/Mittelschule

Selbstbehauptung und Selbstbewusstsein, Selbstschutz, innere Stärke, sicheres Auftreten und Mut, sich selbst zu sein.

Ort: Mittelschule E. Lienz
Zeit: Donnerstags von 17.00 bis 19.00 Uhr ab 15. Oktober 2009 - 6 Einheiten je 2 Stunden. Mindestanzahl Teilnehmerinnen: 10
Kursleiterin: Eva Runggaldier (Trainerin für Selbstverteidigung)

Volleyball für 12 bis 16-jährige Mädchen und Buben

Ort: Grundschule R. Stolz
Zeit: Donnerstags von 18.00 bis 19.00 Uhr – ab 15. Oktober 2009 - 10 Einheiten; bei entsprechender Nachfrage weitere 12 Einh.
Mindestanzahl TeilnehmerInnen: 10
Kursleiter: Edy (Volleyballtrainer)

Programm für Erwachsene

Bauch Beine Po

Figurtraining für Damen

Ort: Grundschule R. Stolz
Zeit: Montags von 18.00 bis 19.00 Uhr – ab 12. Oktober 2009 bis Ende April 2010
Kursleiterin: Nadia (Sportlehrerin)

Bauch Beine Po

Grundschule R. Stolz

Ort: Grundschule R. Stolz
Zeit: Montags von 19.00 bis 20.00 Uhr – ab 12. Oktober 2009 bis Ende April 2010
Kursleiterin: Nadia (Sportlehrerin)

Aerobic

Konditionsgymnastik und Koordinationsübungen mit Musik

Ort: Grundschule R. Stolz
Zeit: Mittwochs von 19.00 bis 20.00 Uhr – ab 14. Oktober 2009 bis Ende April 2010
Kursleiterin: Tanja (Sportlehrerin)

Turnen für SeniorInnen ab 60

"Gesundheit und Vitalität bis ins Alter"

Ort: Fitnessraum Siedlung St. Gertraud
Zeit: Donnerstags von 9.00 bis 10.00 Uhr ab 15. Oktober 2009 - 10 Einheiten; bei entsprechender Nachfrage weitere 12 Einh.
Mindestanzahl Teilnehmer: 12
Kursleiterin: Erika (dipl. Seniorenturnleiterin)

Pilates

Sanftes und effektives Körpertraining mit Schwerpunkt auf Rücken,- Bauch und Schultermuskulatur.

Ort: Grundschule R. Stolz
Zeit: Donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr ab 15. Oktober 2009 – 10 Einheiten; bei entsprechender Nachfrage weitere 12 Einh.
Mindestanz./Teilnehmer: 12
Kursleiterin: Heike (Diplomsportlehrerin)

Yoga

Entspannung für Seele und Körper

Ort: Fitnessraum Siedlung St. Gertraud
Zeit: Freitags von 09.00 bis 10.00 Uhr
Kursleiterin: Annemarie (Yogatrainierin)

Turnen für Herren

Beweglichkeit und Ausdauer

Ort: Mittelschule E. Lienz
Zeit: Freitags von 19.00 bis 20.00 Uhr ab 16. Oktober 2009
Kursleiter: Christoph

Nordic Volking Aufbaukurs

Treffpunkt: Pfarrzentrum Haslach (Platz vor der Kirche)
Zeit: Der Trainingstag ist mit Teilnehmern u. Kursleiter noch zu vereinbaren.
– 5 Einheiten. Mindestanzahl Teilnehmer: 8
Kursleiter: Norbert (Nordic Walking-Trainer)

Volleyball

Volleyball für Fortgeschrittene (Elite)

Ort: Grundschule R. Stolz
Zeit: Dienstags von 20.00 bis 22.00 Uhr ab 13. Oktober 2009 bis Ende Mai 2010
Anmeldung: Franz; Tel. 0471 263547

Volleyball für Fortgeschrittene (Mergler)

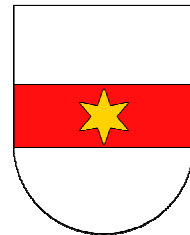
Ort: Grundschule R. Stolz
Zeit: Mittwochs von 20.00 bis 22.00 Uhr ab 14. Oktober 2009 bis
Ende Mai 2010
Anmeldung: Marco; Tel. 3392154268

Volleyball für Damen

Ort: Grundschule R. Stolz
Zeit: Donnerstags von 20.00 bis 22.00 Uhr ab 15. Oktober 2009 bis
Ende Mai 2010

Volleyball für junge Erwachsene

Ort: Mittelschule E. Lienz
Zeit: Freitags von 20.00 bis 22.00 Uhr ab 16. Oktober 2009 bis Ende
Mai 2010



1. Sie können sich im Geschäft Frasnelli/Keitsch, Gertraudstraße 48, für die einzelnen Kurse einschreiben. Es besteht auch die Möglichkeit sich übers Internet anzumelden (freizeit@hsv.it)
2. Die Unkostenbeiträge erfahren Sie bei der Einschreibung. Es wird gebeten, bei der 2. Turnstunde den entsprechenden Betrag zu entrichten. Es kann in bar, mittels Scheck oder Überweisung (Formulare werden bereitgestellt) bezahlt werden. Bei Rücktritt eines Kurses kann der Betrag nicht rückerstattet werden.
3. Der Haslacher Sportverein übernimmt keine Haftung für Verluste, Diebstähle und Unfälle.
4. Der Haslacher Sportverein behält sich Änderungen im Kursprogramm aufgrund der Hallensituationen vor. An schulfreien Tagen entfällt der Kursunterricht.
5. Aus organisatorischen Gründen ist es notwendig, sich bis 10. Oktober 2009 anzumelden.

Für nähere Informationen: Kathi Tel. 3336976861