

Das Igl'er präventivmedizinische Übungsmodell

Der „Sporttherapeutische Verein Igl's“ – STVI besteht seit Jänner 1986. Die Zielsetzung des Vereins liegt vor allem in der Durchführung von gesundheitsfördernden und -erhaltenden Aktivitäten.

Der STVI bietet seine präventivmedizinischen Übungsprogramme in der Volksschule Igl's/Vill (**VS**), im Parkclub Igl's (**PCI**) und im Physio Zentrum Igl's (**PZI**) an.

Um die Effektivität des Übungsprogrammes zu gewährleisten bzw. zu verbessern, ist ein regelmäßiger Besuch sinnvoll und empfehlenswert.

Aus organisatorischen Gründen werden für die Programme in der VS Semesterkarten vergeben und die einzelnen Gruppen auf eine angemessene Teilnehmerzahl begrenzt.

Alle weiteren Übungsprogramme werden in Kleingruppen (6 - max. 10 Personen) im PCI und PZI als 10er-Block-Veranstaltungen angeboten.

InstruktorInnen:

- Mag. Christina Prokes (Aquatrainings- und WS-Instructor)
Mobil: 0650-3776210
- Christine Mayr (Pilates-Professional-Instructor)
Mobil: 0664-2563932
- Barbara Berchtold (Pilates Mastertrainerin)
Mobil: 0664-4374686
- Gisela Lindström Raich (Pilates-Professional-Instructor)
Mobil: 0664-5185319
- Bettina Niedermair (Aqua-Fitness-Trainerin)
Mobil: 0650-8424322
- Mag. Lisa Reitter (Pilates-Matwork-Trainerin)
Mobil: 0680-2458469
- Malgo Kern (lizenzierte Pilates-Trainerin)
Mobil: 0664-3014202
- Beate Glet (EYU + Yoga Alliance)
Mobil: 0664-2349410

Anmeldung

Anmeldung zu den Kursen bitte direkt bei den InstruktorInnen!
Die Kurse finden auf eigene Gefahr und Verantwortung statt.

Programm-Beginn

in der VS ab 23. 09. 2019

in den Kleingruppen (PCI und PZI) ab 01. 10. 2019

Montag

Ort	Instruktorin	Zeit	Programm	Kosten
VS	Christina	20.00 - 21.30	Ganzheitliches Körpertraining	€ 100,-/Semester *

Dienstag

Ort	Instruktorin	Zeit	Programm	Kosten
PCI	Christine	9.00 - 10.00	Pilates	€ 105,-/10er-Block *
PCI	Christine	10.00 - 11.00	Pilates Rückenfit Damen 60+	€ 105,-/10er-Block *
PZI	Bettina	17.00 - 17.50	Aqua-Fitness-Training	€ 120,-/10er-Block *
PZI	Bettina	18.00 - 18.50	Aqua-Fitness-Training	€ 120,-/10er-Block *
PCI	Gisela	18.00 - 19.00	Pilates Flow	€ 105,-/10er-Block *
PCI	Barbara	19.00 - 20.00	Pilates Basic	€ 105,-/10er-Block *

Mittwoch

Ort	Instruktorin	Zeit	Programm	Kosten
PCI NEU	Barbara/Gisela	8.00 - 9.00	Pilates	€ 105,-/10er-Block *
PCI	Barbara	9.00 - 10.00	Pilates	€ 105,-/10er-Block *
PCI	Gisela/Malgo	18.00 - 19.00	Pilates Ladies	€ 105,-/10er-Block *
PCI	Gisela/Malgo	19.00 - 20.00	Pilates Adonis Flow	€ 105,-/10er-Block *

Donnerstag

Ort	Instruktorin	Zeit	Programm	Kosten
PCI	Gisela	07.30 - 08.20	Pilates Early Birds	€ 100,-/10er-Block
PCI	Gisela/Lisa	09.30 - 10.30	Pilates f. SeniorInnen	€ 105,-/10er-Block *
PCI NEU	Beate	19.00 - 20.30	Vinyasa-Yoga Flow	€ 130,-/10er-Block
VS	Christine	18.00 - 19.00	Pilates Wirbelsäule	€ 90,-/Semester *
VS	Christina	19.00 - 20.00	Gezieltes WS-Training	€ 90,-/Semester *

Freitag

Ort	Instruktorin	Zeit	Programm	Kosten
PCI	Christine	9.00 - 10.00	Pilates Rückenfit Herren 60+	€ 105,-/10er-Block *