

# Kursprogramm

## Herbst 2023 - Sommer 2024



**Sporttherapeutischer  
Verein Igls**

Der **Sporttherapeutische Verein Igls – STVI** besteht seit Jänner 1986. Die Zielsetzung des Vereins liegt darin, körperliche Aktivität und die damit verbundene Gesundheit zu fördern.

Der STVI bietet seine Übungsprogramme in der Volksschule Igls/Vill (**VS**), im Aktiv Platzl Igls (**API**) und im Physio Zentrum Igls (**PZI**) an.

Aus organisatorischen Gründen werden für die Programme in der Volksschule (VS) Semesterkarten vergeben.

Alle weiteren Kurse werden auf eine angemessene Teilnehmerzahl begrenzt und 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

### Anmeldung

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

## Programme

### Montag

Ort	Instruktorin	Zeit	Programm	Kosten
VS	Christina	19.00 - 20.15	Ganzheitliches Körpertraining	€ 105,-/Semester

### Dienstag

Ort	Instruktorin	Zeit	Programm	Kosten
API	Gisela	07.30 - 08.20	Pilates Early Birds	€ 105,-/10er-Block
API	Christine	09.00 - 10.00	Pilates	€ 110,-/10er-Block
API	Christine	10.00 - 11.00	Pilates Rückenfit Damen 60+	€ 110,-/10er-Block
API	Barbara	19.00 - 20.00	Pilates Basic	€ 110,-/10er-Block

### Mittwoch

Ort	Instruktorin	Zeit	Programm	Kosten
API	Barbara	09.00 - 10.00	Pilates	€ 110,-/10er-Block
API	Gisela	18.00 - 19.00	Pilates Ladies	€ 110,-/10er-Block
API	Gisela	19.00 - 20.00	Pilates Adonis Flow	€ 110,-/10er-Block

### Donnerstag

Ort	Instruktorin	Zeit	Programm	Kosten
API	Gisela	07.30 - 08.20	Pilates Early Birds	€ 105,-/10er-Block
API	Gisela	10.00 - 11.00	Pilates f. SeniorInnen	€ 110,-/10er-Block
VS	Christine	18.00 - 19.00	Pilates Wirbelsäule	€ 95,-/Semester
VS	Christina	19.00 - 20.00	Gezieltes WS-Training	€ 95,-/Semester

### Freitag

Ort	Instruktorin	Zeit	Programm	Kosten
PZI	Barbara	14.00 - 14.50	Aqua-Fitness-Training	€ 120,-/10er-Block
PZI	Barbara	15.00 - 15.50	Aqua-Fitness-Training	€ 120,-/10er-Block

**VS** (Volksschule Igls/Vill); **API** (Aktiv Platzl Igls); **PZI** (Physio Zentrum Igls);

STVI, A-6080 Innsbruck-Igls, Heiligwasserwiese 8, T +43 (0)512/378510, F 378968, mail@pzi-burtscher.at, pzi-burtscher.at