

CLUB KIGA - WS 17/18 - KURSPROGRAMM



"A HEALTHY MIND IN A HEALTHY BODY"

...nach diesem Motto bringt der Club Kiga seit vielen Jahren Schülerinnen und Schüler, wie auch deren Eltern und Freunde ins Schwitzen.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Mitgliedschaft beim CLUB KIGA: EW: 18,- /Jgdl.: 11,- (SchülerInnen des BG/BRG Kirchengasse zahlen keinen Mitgliedsbeitrag)

Am Programm steht eine Vielzahl an Sporteinheiten:

		Start	Wochentag	Uhrzeit	Kosten	Abhaltung
Abenteuerturnen	Klettern, Parcours, Trampolinspringen & lustige Spiele (Unterstufe)	06.Okt	Freitag	15:30 bis 16:45	€ 60	TS*
CATtanetics & Bodystyling	Eine Mischung aus Pilates, Callanetics, Yoga & Muskelaufbauprogramm für den Wirbelsäulenbereich zu flotter Musik (Oberstufe & Erwachsene)	03.Okt	Dienstag	20:00 bis 21:00	€ 60	TS*
		05.Okt	Donnerstag	19:15 bis 20:15	€ 60	TS*
Volleyball	Anfänger (1. - 2. Klasse)	02.Okt	Montag	14:30 bis 15:30	€ 60	LSZ**
	Anfänger (1. - 2. Klasse)	05.Okt	Donnerstag	14:30 bis 15:30	€ 60	LSZ**
	Trainingsgruppe (stark fortgeschritten)	05.Okt	Donnerstag	16:30 bis 18:00	€ 60	TS*
	Unterstufe (mäßig fortgeschritten & fortgeschritten)	06.Okt	Freitag	14:15 bis 15:30	€ 60	TS*
Faszientraining	Geschmeidige Faszien sorgen für Fitness, gute Haltung & eine top Figur (Oberstufe & Erwachsene)	03.Okt	Dienstag	19:15 bis 20:00	€ 45	TS*
Fußball Mädchen	Pass, Schuss, Technik, Zweikampf Training mit Stellungsspiel inkl. Turnier	03.Okt	Dienstag	18:00 bis 19:15	€ 60	TS* & LSZ**
		06.Okt	Freitag	18:15 bis 19:30	€ 60	TS* & LSZ**
Fußball Burschen	Pass, Schuss, Technik, Zweikampf Training mit Stellungsspiel inkl. Turnier	04.Okt	Mittwoch	18:00 bis 19:15	€ 60	TS*
		06.Okt	Freitag	17:45 bis 18:15	€ 60	TS*
Fußball Integration (Mixed)	Gemeinsames Fußballspielen mit 5 Flüchtlingen aus Syrien & Afghanistan - Oberstufe (fortgeschritten)	05.Okt	Donnerstag	18:00 bis 19:15	€ 60	TS*
Ballspiele (Eltern, mixed)/ Zumba & Salsation (Eltern/Oberst.)	Fußball, Basketball, Volleyball, Hockey & was das Herz begehrt	06.Okt	Freitag	19:30***	€ 60	TS*
	Fitness - Workout mit südamerikanischen Rhythmen			19:30 - 21:00	***	TS*
Leichtathletik/Grazathlon	Lauf, Sprung, Wurf Training & Vorbereitung auf den Grazathlon	Genauere Info folgt				LSZ**

*TS = Turnsaal Kirchengasse **LSZ = Landessportzentrum

***Besprechung am 6.10. im TS

Sprachkurse

Slowenisch & Spanisch

bei Interesse Kontaktdaten bei Mag. Schön einfächern lassen

Bei der Wahl von mehreren Kursen entstehen Spezialpreise, die auf Nachfrage vom jeweiligen Kursleiter bekanntgegeben werden.

Anmeldung in der ersten Einheit vor Ort. Schnuppern GRATIS!