

# Wir starten in die Wintersaison 2023 mit unseren Kursen!



## Angebote der Sektion Leichtathletik-Gymnastik:

- **Trainingsgruppe Leichtathletik** (Mindestalter 12 Jahre):  
Ort: Gymnastikraum Neue Mittelschule Inzing  
Zeit: Jeden Mittwoch ab 4.10.2023 (außer in den Schulferien) von 18:30 bis 20:00 Uhr
- **Damenturnen:**  
Bauch, Beine, Po und Co – abwechslungsreiche Turneinheiten speziell für die angesprochenen Körperzonen mit ausgebildeter „Fit für Österreich“ Trainerin Margit.  
Ort: Turnhalle Neue Mittelschule Inzing  
Zeit: Jeden Montag ab 2.10.2023 (außer in den Schulferien) von 19:30 bis 20:30 Uhr
- **Herrenturnen:**  
Fit durchs Jahr. Ganzkörpergymnastik für Jung und Alt mit "Fit für Österreich" Trainer Herbert. Zur Abrundung der Trainingseinheiten werden Ballspiele durchgeführt.  
Ort: Turnhalle Neue Mittelschule Inzing  
Zeit: Jeden Montag ab 2.10.2023 (außer in den Schulferien) von 20:30 bis 22:00 Uhr
- **Kinderturnen** (Für Kinder von fünf bis zwölf Jahren):  
Nachwuchstraining mit Samira und Hannah  
Ort: Mehrzwecksaal der Volksschule  
Zeit: Jeden Donnerstag ab 5.10.2023 (außer in den Schulfreien) von 18:00 bis 19:00 Uhr

Anmeldung und Informationen auf unserer Homepage [www.asvi.at](http://www.asvi.at), per E-Mail an [lagym@asvi.at](mailto:lagym@asvi.at) oder telefonisch bei Heinz Walcher unter 0699/14006918. Neuanmeldungen sind auch jeweils bei den Trainingseinheiten möglich.



ALLGEMEINER SPORTVEREIN  
INZING

## **Angebot der Sektion Schi:**

### **Schivorbereitungstraining:**

Fit und vorbereitet in die neue Wintersaison.

Es stehen Fitness, Kondition, Koordination, Mobilisation, Kraft, Tiefenmuskeln mit Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin und zertifizierter Achtsamkeits- und Meditationstrainerin Stefanie im Vordergrund.

Teilnahme für alle Alters- und Leistungsgruppen möglich - ein Trainingsangebot, das vor allem Spaß machen soll. Nach einem gemeinsamen Warm-up starten wir in das vielseitige Trainingsprogramm, das eure Grundfitness, Koordination, Mobilität, Körpermitte und Kondition ausbaut. Stefanie achtet besonders auf die richtige Ausführung der Übungen, um Verletzungen vorzubeugen. Es werden auch verschiedene Hilfsmittel, wie Medizinball, Sprungseil, Bänke usw. ins Programm miteingebaut. Abschließend wird die Stunde mit Entspannungs- und Dehnungsübungen zu ruhiger Musik ausklingen.

Ort: Turnhalle Neue Mittelschule Inzing

Zeit: immer mittwochs von 4.10. bis 13.12.2023 von 20:00 bis 21:30 Uhr

Kursgebühr: EUR 40,- für 10 Kurseinheiten

Mitzubringen sind gute Laune, ein Handtuch und etwas zu Trinken.

Stefanie freut sich auf tolle Trainingseinheiten mit euch!

Anmeldung und Informationen auf unserer Homepage [www.asvi.at](http://www.asvi.at), per E-Mail an [schi@asvi.at](mailto:schi@asvi.at) oder telefonisch bei Birgit Neuner unter Tel. 0664/6272307.