



MITTEILUNG

Neuigkeiten Programm der Turnhalle 2024-2025

Mit der gegenwärtigen Mitteilung möchten wir erste Informationen über die wichtigsten Neuheiten im Jahresprogramm 2024-2025 der Turnhalle bekannt geben.

1. Dauer und Ausweitung der Kurse

Aufgrund der zahlreichen Anfragen wird der Zeitraum für die Ausnützung der Kurse ausgeweitet und folglich werden sie von Anfang Oktober 2024 bis Ende Mai 2025 abgehalten. Es wird möglich sein, sich für den gesamten Zeitraum (Oktober/Mai) einzuschreiben oder sich für folgende strukturierte Unterrichtspakete einzeln, anzumelden:

1. Paket: von Oktober bis Dezember 2024
2. Paket: von Jänner bis Mai 2025

Die Einschreibung nach Unterrichtspaketen gilt für die neu eingeführten Disziplinen um den Eingeschriebenen die Möglichkeit zu geben diese zu testen.

2. Neue Disziplinen

zusätzlich zu den bereits konsolidierten Kursen:

- Softgymnastik vormittags,
- Erhaltungsgymnastik vormittags,
- Pilates,
- Yoga,
- Skigymnastik,

für welche versucht wird, den bereits bestehenden Stundenplan einzuhalten, sind weitere Trainingseinheiten "Yoga für Fortgeschrittene" am Vormittag und in der Vorabendzeit vorgesehen sowie folgende neue Disziplinen:

- Gymnastik mit Musik,
- Muskelaufbau,
- Feldenkrais,
- Haltungsgymnastik Rücken-Nacken mit Physiotherapeut.

Zudem ist ein Tanzkurs am Abend (20.30 h) mit der bekannten Tanzschule Rigon Dance Academy vorgesehen.

Für die Interessierten an diesen Kurs wird Mitte September eine kostenlose Probe organisiert, mit anschließend bindender Vormerkung.

Schlussendlich sind wir beim Überprüfen ob es möglich wäre einen “Zumba”-Kurs in der Vorabendzeit zu organisieren.

3. GYM

Wer Interesse an der Festlegung eines eigenen persönlichen Trainingsplans hat, erhält die Kontaktdaten zu einen Personal Trainer, der persönlich in der Halle agieren kann oder mittels Fernverbindung.

Das Rundschreiben mit dem endgültigen Programm, dem Stundenplan und den vorgesehenen Kursen wird Anfang September zur Verfügung gestellt.

Das Sekretariat

