

# Sommersportprogramm

06. Juli bis 13. September

Die Sommermitgliedschaft groß € 85.- berechtigt Sie zur Teilnahme an allen/beliebig vielen Sportangeboten im Rahmen des Sommersemesters (außer Faszientraining).

Die Sommermitgliedschaft klein € 68.- berechtigt Sie zur Teilnahme an 10 Terminen im Rahmen des Sommersemesters.

Beim Sommersportprogramm endet die Mitgliedschaft bei allen Varianten mit Ende des Sommersemesters und die Mitgliedskarte verliert ihre Gültigkeit.

Die Teilnehmenden des Sommersportprogrammes sind während dieser Zeit außerordentliche Mitglieder des WAT Brigittenu.

Ihren Beitrag zahlen Sie bitte auf nachstehend angeführtes Konto ein:

Konto: AT09 2011 1839 2192 9800 bei der Erste Bank,  
Kontowortlaut: WAT - Brigittenu.

## Wirbelsäulengymnastik SA

Gezielte Rückengymnastik zur Kräftigung und Dehnung der Haltungsmuskulatur zur besseren Haltung, gesteigertem Wohlbefinden und höherem Leistungsniveau.

A04 Do. 17.15 bis 18.25 Uhr Leitung: Regine Forchtner-Hengl

## Rückenfitness SA

Übungen zur Kräftigung der gesamten Wirbelsäule, Mobilisation unbeweglicher Körperpartien, Kräftigung schwacher Muskelgruppen. Ziel: gesunde, kräftige Wirbelsäule.

A11 Mi. 10.20 bis 11.15 Uhr Leitung: Sabine Schlee  
A02 Fr. 09.00 bis 09.55 Uhr Leitung: Stefanie Wagner

## Faszientraining SA

In diesem Angebot wollen wir unsere Faszien genauer kennen lernen, pflegen und trainieren. Faszien sind unser größtes Sinnesorgan. Dieses wunderbare Netz umhüllt und durchzieht jede Zelle und ist in unserem gesamten Körper zu finden. Es ist maßgeblich an der Beweglichkeit und der gesamten Körperhaltung beteiligt, leider auch oftmals verantwortlich für Schmerzen, die durch Verklebungen auf Grund von Bewegungsmangel und Fehlbelastungen entstehen. Das Training beinhaltet alle Bewegungsformen die unsere Faszien brauchen, sowohl mit, als auch ohne Handgeräten.

A92 Mi. 08.00 bis 09.00 Uhr Leitung: Sabine Schlee

## Beckenbodentraining für Frauen SA

BeBo® Gesundheitstraining hilft Ihnen, Ihren Beckenboden zu sensibilisieren und seine Funktionstüchtigkeit zu erlangen, oder auch zu erhalten. Das ganzheitliche BeBo® Konzept strebt nebst der Sensibilisierung und der Kräftigung des Beckenbodens auch eine gute Rumpfstabilisation an. Alle daran beteiligten Muskelgruppen werden ebenfalls miteinbezogen und trainiert.

A57 Mi. 11.30 bis 12.30 Uhr Leitung: Sabine Schlee

## Reine Männersache SA

Kraftvolle Gymnastik für Männer rund um die 60. Dehnungsübungen, Bewegungsschulungen, Spaß in der Gruppe.

A15 Do. 10.30 bis 11.25 Uhr Leitung: Nathalie Maibach

## Babyfit (Kinder bis zum 2.Geb.) SA

Freies Bewegen - Neues erleben und erforschen. Die Kleinsten machen Bekanntschaft mit einfachen Turn- und Handgeräten.

A29 Mi. 09.10 bis 10.05 Uhr Leitung: Sabine Schlee

## Zumba® SA

Aerobic zu Salsarhythmen! Zu heißen lateinamerikanischen Klängen erleben Sie den neuen Trend. Sie werden begeistert sein. Join the Party!

A81 Mi. 19.00 bis 19.55 Uhr Leitung: Sabrina Mick

## Step-Aerobic SA

Training für Fortgeschrittene für Bein- und Po-Bereich sowie für das Herzkreislaufsystem.

inklusive Kräftigung

A10 Do. 18.30 bis 19.40 Uhr Leitung: Regine Forchtner-Hengl

mit Choreographie

A66 Di. 17.30 bis 18.25 Uhr Leitung: Sabine Gerard

## SALSATION® SA

ist eine Mischung aus den Begriffen «Salsa»; was nicht nur den Tanzstil, sondern den knalligen Mix aus den unterschiedlichsten Stilen, Rhythmen und Kulturen beschreiben soll und «Sensation»: das Gefühl der Lebensfreude, der Happiness, die einem überkommt, wenn man tanzt.

SP42 Mo. 17.30 bis 18.25 Uhr Leitung: Lucia Galkova

## Golden Girls Dance SA

Eignet sich für Fitness-Einsteiger, SeniorenInnen und für Personen mit Rücken – oder Gelenksproblemen. Fetzig lateinamerikanische Musik, leicht erlernbare Bewegungen für aktive ältere SportlerInnen, Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß.

A46 Fr. 10.00 bis 10.55 Uhr Leitung: Stefanie Wagner

## Power & Boxfit SA

Bei dieser schweißtreibenden Power-Workout-Stunde werden Bewegungsabläufe aus dem Box- und Kickboxbereich mit Aerobic-elementen verknüpft. Bei mitreißender Musik ist der ganze Körper in Bewegung, sodass es zu einem hohen Kalorienverbrauch kommt. Alles ohne Choreo, nur mit einfachen Kombinationen, damit das Auspowern und Schwitzen im Vordergrund stehen kann.

A95 Mi. 18.00 bis 18.55 Uhr Leitung: Alexandra Witschka

## Pilates SA

Durchgezieltes Training der tiefliegenden Muskeln werden vor allem, die wirbelsäulennahen Stabilisatoren des Körpers sowie des Beckenbodens gekräftigt. Verkürzte Muskeln werden gedehnt, Bauch- und Rückenmuskulatur wird gestärkt, der ganze Körper geformt. Bewegung und Atmung sind dabei in harmonischem Einklang.

A09 Mo. 18.30 bis 19.25 Uhr Leitung: Stefanie Wagner

## Bodyforming SA

Ist eine spezielle Gymnastikform mit Kraftausdauerübungen für den ganzen Körper, bei der vor allem die Tiefenmuskulatur gekräftigt wird. Es werden darüberhinaus Verspannungen im gesamten Rückenbereich und Schultergürtel gelöst sowie Cellulite erfolgreich bekämpft.

A12 Mo. 19.30 bis 20.30 Uhr Leitung: Anna Billa

A74 Di. 18.30 bis 19.25 Uhr Leitung: Sabine Gerard

