






Hallenprogramm Erwachsene

Montag			
19:00 bis 20:30 Uhr	Yoga	Boulderraum	Alexandra Gruber
	„Nimm dir Zeit für dich“ Für Beginner und leicht Fortgeschrittene Yogis. Einfaches Vinyasa Flow mit restaurativen Yoga Elementen Spannungen lösen, sich neu kennenlernen und leicht kräftigen. Kosten: € 130,00 max. 10 Personen		
Dienstag			
18:30 bis 19:30 Uhr	Aktiv & Fit im Alter	Boulderraum	Martina Kofler
	„Wer rastet, der rostet“ – auch im Alter lohnt es sich daher, sich fit zu halten! Der Kurs bietet eine Vielzahl an praktischen Übungen zur Stärkung der Muskeln, Knochen und Gelenke und ist speziell auf die Bedürfnisse der Gruppe abgestimmt. Zusätzlich fördern wir im Kurs die koordinativen Fähigkeiten mit gezielten Übungen zur Steigerung der Muskelausdauer, die im Alltag auch eingesetzt werden können. Kosten: € 110,00 max. 10 Personen		
Mittwoch			
19:00 bis 20:30 Uhr	Yoga	Boulderraum	Tanja Biedermann
	Wir bewegen unseren Körper in Hatha Yoga Haltungen. Stärken unsere Mitte, kommen in Atemübungen und Meditation zur Ruhe. Yoga ist ein ganzheitliches Konzept das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Kosten: € 130,00 max. 10 Personen		
20:00 bis 21:30 Uhr	Im Wechsel: Zirkeltraining/ Funktionelles Ganzkörpertraining	Sporthalle	Verena Pörnbacher-Königsrainer & Josef Lettenbichler-Bliem
	Zirkeltraining: Kraft- & Koordinationstraining für Erwachsene im Zirkelbetrieb. Spezielle Methode des Konditionstrainings, wobei verschiedene Stationen nacheinander absolviert werden. Geschult werden je nach Ausführungsmodalität Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit. Funktionelles Ganzkörpertraining: Koordinations- und sensomotorische Übungen, Workout (Kräftigung und Aufbau verschiedener Muskelgruppen), Cool-Down, Yoga-Elemente Kosten: € 130,00 min. 15 Personen		
Donnerstag			
18:30 bis 19:30 Uhr	Rückenfit	Boulderraum	Martina Kofler
	Mobilisierung und Stärkung des Rückenmuskulatur durch gezieltes funktionelles Training. Kosten: € 110,00 max. 10 Personen		

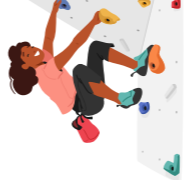


Liebe Sportfreunde*innen!

Wir freuen uns, euch auch im Winter 2024/25 wieder ein abwechslungsreiches Sport-Programm in Sistrans anbieten zu können.

Die Anmeldung für die Hallenkurse und das Skitraining ist ab 23. September 2024 über unsere Website möglich, für weitere Angebote findet ihr die Details in diesem Folder und auf unserer Website www.sv-sistrans.at

NEU: Wir verwenden die Software YOLAWO innerhalb unserer Website, welche uns und euch die Anmeldung und Bezahlung erleichtern soll. Die Bezahlung ist sofort bei Kursbuchung mit Kreditkarte oder Lastschrift fällig.

Hallenprogramm Kinder

Dienstag			
	Bouldern <i>Kosten: € 40,00 max. 10 Kinder pro Kurs</i>	Boulderraum	Emilia Warenski & Anja Duftner
16:00 bis 17:00 Uhr	5 bis 7 Jahre Bouldern ist der Einstieg in die Welt des Kletterns. Klettern macht Spaß, der Körper wird besser kennengelernt und Geschicklichkeit wird geschult.		
17:00 bis 18:00 Uhr	8 bis 10 Jahre Grundlagen des Kletterns erlernen, unabhängig vom Schwierigkeitsgrad, Alter und Können. Klettern ist ein Grundbedürfnis für Kinder. Es gibt nur wenig Bewegungsformen, bei denen Kinder ihren Körper besser kennen lernen.		
Mittwoch			
	Kinderturnen <i>Kosten: € 40,00 min. 15 Kinder pro Kurs</i>	Sporthalle	Carina Sailer
14:00 bis 15:00 Uhr	Abenteuerturnen - 4 bis 6 Jahre Die Koordination von Bewegungsabläufen, Gerätestationen für die Geschicklichkeit sowie Spiele in der Gruppe stehen im Mittelpunkt. Bewegung macht Spaß und fördert die Motivation auf körperliche Aktivität.		
15:00 bis 16:00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen - 2 bis 4 Jahre Spaß an der gemeinsamen Bewegung, Spielen, Turnen und viel Platz zum Austoben. In der Bewegungslandschaft wird geklettert und auf Matten geturnt, wobei die Freude an der spielerischen Bewegung immer im Vordergrund steht.		
	Kinder-Schwimmkurs in Kooperation mit der Schwimmschule Aquaris		
<i>Termine werden rechtzeitig per Mail und auf Website bekannt gegeben.</i>	Ziel ist ein vom SV Sistrans organisierter und von der Schwimmschule Aquaris durchgeführter Schwimmkurs mit sehr guten Konditionen. So können sich die Sistranser untereinander organisieren.		



SKITRAINING KINDER



Ziel ist es, Kindern, die schon selbständig skifahren können, die Freude am Skisport zu erhalten und eine regelmäßige Trainingsmöglichkeit zu geben.

Das Skittraining findet in kombinierter Form statt: Trockentraining in der Sporthalle ab Oktober, ab Dezember am Patscherkofel auf die Ski.

Kosten: € 90,-

Zeitplan	
Trockentraining Oktober bis Dezember 2024	Freitagnachmittag 14:30 bis 15:30 Uhr / 15:30 bis 16:30 Uhr in der Sporthalle 2 x 20 Kinder
Skitraining Weihnachtsferien 24/25	4 Trainingseinheiten mit jeweils 3 Stunden am Patscherkofel 27./30. Dezember und 2./3. Jänner
Skitraining Semesterferien 25	3 Trainingseinheiten mit jeweils 3 Stunden; Zum Abschluss dieser Woche am Freitag das Rudig-Luis Rennen
Skitraining außerhalb der Ferien	Freitagnachmittag 14 bis 16 Uhr Patscherkofel

Die Anmeldung zum Skittraining erfolgt wie die Hallenkurse über die Website, ab 23. September 2024 (8 Uhr).

Das Skittraining findet nur bei guten Pistenverhältnissen statt.

Teilnahmebedingungen Skittraining:

Wir freuen uns auf alle Kinder ab der 1. Klasse Volksschule (die selbständig Schlepplift fahren können) und Jugendliche.

Bei allen Skitrainingseinheiten herrscht Helmpflicht.

Eine Mitgliedschaft beim Sportverein Sistrans und ÖSV-Mitgliedschaft ist zur Teilnahme verpflichtend.

Die Kinder werden nach Alter bzw. Können in Gruppen eingeteilt.

Das Trainerteam freuen sich schon auf die Wintersaison.

SPINNING

Von November bis März finden regelmässig Spinningstunden in der Fußballkantine statt.

Geplanter Start in der Saison 24/25 ist der 04.11.2024.

Wir werden Euch rechtzeitig informieren!



Ganzjährig



Fußball und Volleyball wird ganzjährig im Saisonbetrieb angeboten.

Eine Anmeldung kann das ganze Jahr erfolgen. Ein Schnuppertraining ist jederzeit möglich. Bitte kontaktiert dafür die jeweiligen Ansprechpartner.

Auf unserer Website findet weitere Informationen, Trainingszeiten und Termine.

FUSSBALL



Die Kampfmannschaft spielt in der Saison 2024/25 in der Bezirksliga West.

Im Jugendbereich tritt der SV Sistrans in der Saison 24/25 mit den Altersklassen **KG, U8, U10, U11, U14** und **einer Reserve Mannschaft** an.

Für die ganz Kleinen gibt es den Fußballkindergarten. Die Damenmannschaft SPG Mittelgebirge Ost spielt in der Saison 2024/25 in der Hypo Tirol Liga.

Ansprechpartner:

Joseph Bleser, sportlicher Leiter

+43-699-152202-14

fussball@sv-sistrans.at

<https://www.sv-sistrans.at/sportangebote/fussball/>

VOLLEYBALL



In der Saison 2024/25 spielen folgende Teams/ Altersgruppen für den SV Sistrans:

U13, U14, U15, U16, U18, U20, Damen, Herren und Mixed

Außerdem gibt es für die jungen Einsteiger die „Ballspielgruppe“ sowie für **Hobby-Spieler** eine Mixed-Gruppe.

Ansprechpartnerin:

Daniela Nöbauer

volleyball@sv-sistrans.at

<https://www.sv-sistrans.at/sportangebote/volleyball/>

Rahmenbedingungen Hallenkurse & Skittraining

Beginn und Dauer: **Montag, 7. Oktober 2024 bis 30. April 2025**

(keine Kurse in den Schulferien oder an Feiertagen)

Die Anmeldung zu den Kursen & Skittraining startet **23. September 2024, 8:00 Uhr.**

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über unsere Website (mit Yolawo als Buchungssoftware).

ACHTUNG: Kursbeitrag ist sofort bei Buchung fällig, Bezahlung per Kreditkarte oder Lastschrift.

Bei Fragen dazu meldet Euch bitte bei Martina unter 0664 167 64 30.

Alle Kurse nur für SV-Sistrans Mitglieder. Anmeldung Mitgliedschaft ebenfalls über unsere Website.

Preise Mitgliedschaft (jährlich): Erw. 12,00 € u. Kinder 6,00 €

www.sv-sistrans.at | office@sv-sistrans.at