

WEITERE PROGRAMMSCHWERPUNKTE

- Kurzvorträge zu speziellen Themen aus den Bereichen Gesundheit, Ernährung, Psychologie etc.
- Vielseitiges Bewegungsangebot für jeden Geschmack
- Workshops für Mädchen mit speziellen Inhalten (z.B. Hip Hop, Klettern, Jonglieren)
- Ernährungsworkshop:
Gesund Essen und Trinken!

Wir werden viele verschiedene einfache und gesunde Speisen zubereiten und gemeinsam verkosten.

03.02.2010, 14:00-17:00 Uhr

17.02.2010, 14:00-17:00 Uhr

24.02.2010, 14:00-17:00 Uhr

Bei Frauen aus allen Ländern

ANMELDUNG

Anmelden im Verein „Frauen aus allen Ländern“ oder direkt per Telefon oder EMail bei Simone Strickner.

Bei Fragen, Wünschen, Sorgen oder Problemen einfach anrufen oder eine E-mail schreiben. Um dein Anliegen bemüht sich sofort:



MAG. SIMONE STRICKNER
S.STRICKNER@SPORTUNION-TIROL.AT
TEL: 0664/88503482



SPORTUNION TIROL, RENNWEG 8, 6020 INNSBRUCK
TEL. 0512/586451, WWW.SPORTUNION-TIROL.AT



FRAUEN IN BEWEGUNG
FANG AN UND MACH MIT

MÖCHTEST DU RICHTIG ENTSPANNEN?

MÖCHTEST DU DICH WOHLFÜHLEN?

WILLST DU FIT, AKTIV UND STARK FÜR DEN ALLTAG SEIN?

WILLST DU ETWAS FÜR DEINE GESUNDHEIT TUN?

DANN FANG AN UND MACH MIT...

LE DÉBUT

Ein Projekt von Frauen für Frauen

Frauen und Mädchen aus allen Ländern erhalten die Chance, an einem vielseitigen Bewegungsprogramm teilzunehmen.

Die Sportunion Tirol in Zusammenarbeit mit dem Verein „Frauen aus allen Ländern - Kultur-, Bildungs- und Beratungsinitiative“ bietet dazu ein kostenloses, wöchentliches Bewegungsprogramm an, das gezielt auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen abgestimmt wird.

Zusätzlich besteht für ambitionierte Frauen und Mädchen die Möglichkeit, eine Grundausbildung im Fitnessbereich zu machen, um das persönliche Eigenkönnen zu verbessern und erworbenes Wissen und Können an andere in eigenen Kursen weiterzugeben.

Außerdem werden Kurzvorträge zu unterschiedlichsten Themen wie Gesundheit, Psychologie, Ernährung usw. organisiert, die sich nach den Bedürfnissen und Wünschen der Teilnehmerinnen richten.

Was wird geboten

ENTSPANNEN, DEHNEN, RELAXEN
YOGA, QI-GONG



PILATES, BAUCH-BEINE-PO,
KRÄFTIGUNG, FITNESSTRAINING

TANZEN, AEROBIC, STEP-AEROBIC



SELBSTVERTEIDIGUNG,
FRAUEN WEHREN SICH

RADFAHREN LERNEN



INFORMATIONEN

KURSE

Radfahren lernen

Dienstag, 14:30-16:30 Uhr, nach Vereinbarung
Start 13.04.2010, bei Frauen aus allen Ländern

Schwimmen für Frauen (Anf.+Fortg.)

Mittwoch, 14:30-16:00 Uhr, **Amrascher Schimmbad**

Allgemeines Fitnessstraining

Donnerstag, 14:30-16:00, USI Halle 6

LAGEPLAN

Anfahrt mit Buslinie F
(Station Uni-Sportstätten)



Wo

Halle 6, USI Innsbruck
Fürstenweg 185, 6020 Innsbruck

KINDERBETREUUNG

Bitte um Rücksprache mit Mag. Simone Strickner.