



hütthaler

QUALITÄT DIE BEGEISTERT

FITNESS & FUN

FITNESS & FUN

KURSPLAN

MONTAG

08:00 - 18:30
Frei

18:30 - 20:30
Taekwondo
ASKÖ Attnang

DIENSTAG

08:00 - 17:00
Frei

17:00 - 17:50
Body Workout
Bianca Lehner

18:00 - 18:50
Rückenfit
Bianca Lehner

19:00 - 21:00
Privat

MITTWOCH

08:00 - 17:00
Frei

DONNERSTAG

08:00 - 14:00
Frei

14:00 - 14:50 **KIDS**
Kreativer Tanz
3 - 5 Jahre
Griet Vanden Houden

15:00 - 15:50 **KIDS**
Moderner Tanz
6 - 8 Jahre
Griet Vanden Houden

16:00 - 16:50
Pilates
Griet Vanden Houden

17:00 - 17:50
Yoga
Griet Vanden Houden

18:30 - 19:20 **MEN**
Stirb langsam
Bianca Lehner

19:45 - 20:35 **WOMEN**
Booty Booster
Bianca Lehner

FREITAG

08:00 - 21:00
Frei

SAMSTAG

08:00 - 12:00
Frei



Bianca Lehner

Bianca Lehner ist diplomierte Fitness- und Gesundheitstrainerin und seit 2012 im Fitnessbereich tätig. Sie hat sozusagen ihr Hobby zum Beruf gemacht. Neben ihrem Trainerberuf bei der Fa. Mitterlehner Training in Schwanenstadt bietet Bianca seit 2016 auch Personaltrainings und Gruppenkurse an. Andere Menschen dabei zu unterstützen ihre Ziele zu erreichen macht ihr irrsinnig Spaß und motiviert sie auch persönlich.

„Ich liebe neue Herausforderungen und freue mich auf schöne schweißtreibende Stunden mit euch.“

Bianca Lehner

Body Workout

Dienstag 17:00 - 17:50 Uhr

Max. 16 Teilnehmer/-innen

Body Workout bedeutet Kräftigung, Stabilisierung und Bewegung für den ganzen Körper. Dieses Allround-Workout eignet sich wunderbar, um alle Bereiche der körperlichen Fitness zu trainieren.

Rückenfit

Dienstag 18:00 - 18:50 Uhr

Max. 16 Teilnehmer/-innen

Kräftigung der Rücken und Bauchmuskulatur. Hier werden auch die tief-liegenden Muskelgruppen beansprucht. Ziel ist bei diesem Workout die Stärkung der Rumpfmuskulatur, Verbesserung des Bewegungsgefühls und Integration in den Alltag.

Stirb langsam

Donnerstag 18:30 - 19:20 Uhr

Max. 16 Teilnehmer

Wer glaubt, es gäbe keine Sport-Kurse für Männer, liegt falsch - Dieser Kurs ist nur etwas für echte Kerle! Trainiert wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht und anderen Folter-Werkzeugen wie Hanteln, und Kettle Bells. Auch Koordination, Ausdauer und Gleichgewicht ist hier gefragt. Das Ziel ist ein stählener Körper à la Bruce Willis!

MEN
only

Booty Booster

Donnerstag 19:45 - 20:35 Uhr

Max. 16 Teilnehmerinnen

Ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po. Hier wird die Figur gezielt geformt, gestrafft und für den nächsten Sommer vorbereitet.

WOMEN
only



Griet Vanden Houden

Griet Vanden Houden ist professionelle Tänzerin und ausgebildete Pilates und Aerial Yoga Trainerin. Sie studierte an der Kunsthumaniora Antwerpen (BE), sowie an der SEAD Experimental Academy of Dance in Salzburg Zeitgenössischen Tanz. An der Academy of Modern Pilates International machte sie ihre Ausbildung zur Pilates und Aerial Yoga Trainerin. Griet trainierte verschiedene Techniken vom klassischen Ballett bis Yoga. Sie war bei mehreren Aufführungen und Tanz-Projekten europaweit involviert. Dies gab ihr ein tiefes Verständnis über den Körper und dessen Möglichkeiten des Ausdrucks. Dies beeinflusst auch ihr Training, in dem sie verschiedenste Tanz Erfahrung und Techniken zusammen bringt.

Pilates

Donnerstag 16:00 - 16:50 Uhr
Max. 20 Teilnehmer/-innen

*Pilates ist die optimale Mischung aus Atmung - Körpertraining - Stabilisation - Muskelkoordination - Entspannung zur Stärkung der gesamten Muskulatur, vor allem der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur. Mit Pilates verbessern Sie das Körpergefühl und wirken Rücken- und Haltungsproblemen vor. Die Intensität der Übungen wird im Laufe des Kurses gesteigert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Trainingsmatte*

Yoga

Donnerstag 17:00 - 17:50 Uhr
Max. 20 Teilnehmer/-innen

*Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die sanfte Ausübung von Yogastellungen (Asanas), Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen führen zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und gleichzeitig zu einer Haltung der inneren Gelassenheit. Ideal zum Stressabbau und zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Trainingsmatte*

Kreativer Tanz für Buben und Mädchen zwischen 3 und 5 Jahren

Donnerstag 14:00 - 14:50 Uhr
Max. 10 Teilnehmer/-innen | Voraussetzung: Kinder sind bereits rein (ohne Windel)

Im kreativen Kindertanz geht es in erster Linie darum, die Bewegungsfreude der Kinder zu erhalten und ihnen mehr Gestaltungsmöglichkeiten dafür anzubieten. Bilder, Geschichten, Materialien und Musik regen sie zur fantasievollen Improvisation an. Wahrnehmung, Kreativität und Bewegungsqualitäten werden gefördert. Durch spielerisch verpackte technische Übungen gelingt es, den Körper für Haltung, Koordination und Konzentration zu sensibilisieren. Für die Kleinen und Kleinsten bildet Kreativer Kindertanz die optimale tänzerische und musikalische Grundlage für jede weiterführende Tanztechnik.

KIDS

Moderner Tanz für Buben und Mädchen zwischen 6 und 8 Jahren

Donnerstag 15:00 - 15:50 Uhr
Max. 16 Teilnehmer/-innen | Voraussetzung: Kinder bleiben ohne Eltern

Moderner Tanz-Unterricht motiviert die Kids zum bewussten, ausdrucksstarken Tanzen. Mit großer Freude werden einfache Choreografien erlernt, die auch Elemente des Jazz und Hip Hop enthalten, während beinahe unbemerkt eine Kräftigung der Muskulatur erfolgt und die Körperhaltung verbessert wird. Die Kinder stärken ihr Selbstbewusstsein und erhalten mehr Klarheit sowohl in Haltung als auch in ihrem Ausdruck.

KIDS

Weil uns deine Gesundheit NICHT WURST ist, möchten wir dir ein attraktives Sport & Fitness Programm im firmeneigenen Turnsaal (bei Gmunderstraße 7, 4690 Schwanenstadt) anbieten.

Ab 5. November 2018 starten wir mit zwei motivierten Trainerinnen ein umfangreiches & schweißtreibendes Kursprogramm für dich, deine Familie und deine Freunde.

Spielst du lieber Fußball, Volleyball oder Basketball mit deinen Freunden?

Dann miete dir den Turnsaal zu freien Zeiten!

Eine Raummiete für Feste und Feierlichkeiten ist nicht gestattet!

Jetzt anmelden:

- 1) Kursplan checken
- 2) Mail mit Name, Adresse und Wunschkurs an **sport@huetthaler.at** senden
- 3) Bestätigungsmail inklusive Zahlungsinfo erhalten
- 4) Beitrag einzahlen
- 5) FERTIG

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt und erfolgt nach dem „First come, first served“ - Prinzip. Die Kurse werden pro Block angeboten, der aus 10 Einheiten besteht. Urlaub, Krankheit, Zeitgründe, etc. sind das eigene Risiko. Versäumte Kurse werden nicht rückvergütet. In den Ferien und an Feiertagen findet kein Kursbetrieb statt:

Nationalfeiertag 26.10.2018
Allerheiligen 01.11.2018
Allerseelen 02.11.2018
Mariä Empfängnis 8.12.2018
Weihnachtsferien 24.12.2018 – 06.01.2019
Semesterferien 18. – 24.02.2019

Ostermontag 22.04.2019
Staatsfeiertag: 1.05.2019
Christi Himmelfahrt: 30.05.2019
Pfingstmontag: 10.06.2019
Fronleichnam 20.06.2019
Sommerferien 06.07. - 08.09.2019

Weil dir dein
Body NICHT
Wurst
ist!

Preise & Kurse

Fitnesskurse

Body Workout | Rückenfit | Booty Booster **for WOMEN only** | Stirb langsam **for MEN only** | Pilates | Yoga

regulärer Preis

€ 99 / Block

hütthaler

€ 49 / Block

Kinder Tanz

Kreativer Tanz for KIDS (3 - 5 Jahre)

Voraussetzung: Kinder sind bereits rein (ohne Windel)

Moderner Tanz for KIDS (6 - 8 Jahre)

Voraussetzung: Kinder bleiben ohne Eltern

regulärer Preis

€ 79 / Block

hütthaler

€ 69 / Block

Turnsaalmiete

regulärer Preis

€ 20 / h

Vereine

€ 15 / h

hütthaler

€ 10 / h

Taekwondo

Infos zu Anmeldung & Kosten bei Gerald Oberansmayr
gerald.oberansmayr@oberansmayr.at

0664 / 5363480

Bei Fragen und Unsicherheiten stehen wir gerne zur Verfügung!

Hütthaler KG Linzer Straße 1, 4690 Schwanenstadt, Mail: sport@huetthaler.at