

Rückenfit

Kursleitung und Anmeldung:

Hermine Danek, 0732 320460, kurse@askoepichling.at

Kursort: Pichling, VS 52 solarCity, Heliosallee 140-142
Kursgebühr: 28 Einheiten: EUR 104,- (ASKÖ Pichling-Mitglieder EUR 95,-)
Kursbeginn: **Dienstag**, 19. September 2017, 17:30-18:30 Uhr

Eltern-Kindturnen

Kontaktperson: Gierlinger Paul, 0664 5203146,
Anmeldung: Online über Homepage: www.askoepichling.at - Kindersport
Kursort: Pichling, VS 52 solarCity, Heliosallee 140-142
Kursgebühr: 10 Einheiten: EUR 45,-

Herbstkurs (Anmeldefrist: 15.08.2017-10.09.2017)
Kursbeginn: **Donnerstag**, 21. September 2017, 16:00-17:00 Uhr

Frühjahrskurs (Anmeldefrist: 20.11.2017-17.12.2017)
Kursbeginn: **Donnerstag**, 11. Jänner 2018, 16:00-17:00 Uhr

Kinderturnen

Kontaktperson: Gierlinger Paul, 0664 5203146,
Anmeldung: Online über Homepage: www.askoepichling.at - Kindersport
Kursort: Pichling, VS 52 solarCity, Heliosallee 140-142
Kursgebühr: 10 Einheiten: EUR 30,-

Herbstkurs (Anmeldefrist: 15.08.2017-10.09.2017)
Kursbeginn: **Donnerstag**, 21. September 2017, 17:00-18:00 Uhr

Frühjahrskurs (Anmeldefrist: 20.11.2017-17.12.2017)
Kursbeginn: **Donnerstag**, 11. Jänner 2018, 17:00-18:00 Uhr

Alle Eltern-Kind & Kinderturnen-Kurse finden statt bei mindestens 10 Teilnehmern/innen.

Anmeldung für alle Kurse erforderlich!



ASKÖ Pichling - 2017/2018

Sport- und Trainingsprogramm

E-Mail-Adressen für Anmeldungen & weitere Informationen:

fitsport@askoepichling.at
kindersport@askoepichling.at
volleyball@askoepichling.at
kurse@askoepichling.at

IMPRESSUM

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:
ASKÖ Pichling, Rudolf Hruby, Traundorferstraße 228, 4030 Linz
www.askoepichling.at, verein@askoepichling.at

Bankverbindung:

HYPO Oberösterreich, BIC: OBLAAT2L,
IBAN: AT75 5400 0000 1900 3359

Trainingszeit	Einheit	Trainingsinhalt	Ort	Kontaktperson
Montag 17:00–18:30 Start: 25.09.2017	Volleyball (Nachwuchs)	U 11 – U 13 Fortgeschritten	VS 52 solarCity, Pichling Heliosallee 140-142, 4030 Linz	Rappl Christian 0699 10931168 Hartl Dominik 0650 2370548
18:30–20:00 Start: 25.09.2017	Volleyball (Nachwuchs)	U 14 – U 17	VS 52 solarCity, Pichling Heliosallee 140-142, 4030 Linz	Wolfgang Auer 0676 81984347 Hartl Dominik 0650 2370548
18:30–20:00 Start: 18.09.2017 Ende: 07.05.2018	Step Aerobic & Body Workout (Damen und Herren ab 14 Jahre)	Eine 90 minütige Einheit mit gut nachvollziehbaren Step-Aerobic Choreographien (Step Erfahrung v. Vorteil). Zur Verbesserung der Ausdauer/Koordination und anschließender Ganzkörper-Kräftigung (Übungen für Oberkörper, Bauch, Beine, Po...). Wenn möglich eigene Gymnastikmatte mitnehmen!	AHS SolarCity, Pichling Heliosallee 140-142, 4030 Linz	Sabine Resch 0676 4999594 Ilse Fischer-Wolfsteiner 0664 75030040
20:00–22:00 Start: 18.09.2017	Volleyball Mixed Meisterschaft	Pichling Junioren	VS 52 solarCity, Pichling Heliosallee 140-142, 4030 Linz	Rappl Christian 0699 10931168
Dienstag 17:30–18:30 Start: 19.09.2017 Ende: 08.05.2018	Fitsport light (Damen und Herren)	Moderates Ausdauertraining, Kräftigen, Mobilisieren, Dehnen für jedes Alter.	VS 44 Pichling Rathfeldstr. 69, 4030 Linz	Rudolf Hruby 0664 73041815 Ilse Fischer-Wolfsteiner 0664 75030040
20:00–22:00 Start: 19.09.2017	Volleyball (Mixed Hobby)	Allgemeines Training und Spiel für Hobbyspieler	VS 52 solarCity, Pichling Heliosallee 140-142, 4030 Linz	Fuchs Bernhard 0699 88456726 Berger Fritz 0664 4119016
Mittwoch 17:00–18:00 Start: 20.09.2017	Volleyball (Nachwuchs)	U11 – U13 Anfänger	VS 44 Pichling Rathfeldstr. 69, 4030 Linz	Berger Fritz 0664 4119016
19:00–20:00 Start: 20.09.2017 Ende: 09.05.2018	Cardio & Krafttraining (Damen und Herren)	Ausdauertraining hält die großen Muskelgruppen in Bewegung und verbessert das Herz-Kreislauf-System. Krafttraining dient der Erhaltung der Kraft und dem Kraftzuwachs.	VS 52 SolarCity, Pichling Heliosallee 140-142, 4030 Linz	Ilse Fischer-Wolfsteiner 0664 75030040 Rudolf Hruby 0664 73041815
20:00–21:00 Start: 20.09.2017 Ende: 09.05.2018	Herrensport	Ausgleichstraining und allgemeines Konditionstraining.	VS 44 Pichling, Rathfeldstr. 69, 4030 Linz	Rudolf Hruby 0664 73041815
20:00–22:00 Start: 20.09.2017	Volleyball (Herren)	Training für Meisterschaftsspieler Herren	VS 52 solarCity, Pichling Heliosallee 140-142, 4030 Linz	Max Sambs 0650 7441650
Donnerstag 16:00–17:00 Kurs 1: 21.09.2017-07.12.2017 Kurs 2: 11.01.2018-22.03.2018	Eltern-Kind-Turnen (JG 2014 oder älter)	Kleinkinder können mit Hilfe der Eltern ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen	VS 52 solarCity, Pichling Heliosallee 140-142, 4030 Linz	Gierlinger Paul 0664 5203146 Onlineanmeldung erforderlich!
17:00–18:00 Kurs 1: 21.09.2017-07.12.2017 Kurs 2: 11.01.2018-22.03.2018	Kinderturnen (JG 2012 oder älter)	Intensive Bewegungsförderung, Mannschaftsspiele, Kennenlernen der Turngeräte	VS 52 solarCity, Pichling Heliosallee 140-142, 4030 Linz	Gierlinger Paul 0664 5203146 Onlineanmeldung erforderlich!
19:00–20:00 Ganzjährig	Lauftreff Nordic Walking	Ausdauertraining in unterschiedlich schnellen Gruppen eingeteilt, mit Pausen zum Dehnen.	Sportplatz ASKÖ Pichling Traundorferstr. 297, 4030 Linz	Johann Hildner 0732 305523 Rudolf Hruby 0664 73041815
19:30–21:30 Start: 21.09.2017	Volleyball (Damen)	Damen Training	VS 52 solarCity, Pichling Heliosallee 140-142, 4030 Linz	Atdhe Sherifi 0699 15059635
Freitag 20:00–22:00 Start: 22.09.2017	Volleyball (Mixed)	Training für Mixed Spieler	VS 52 solarCity, Pichling Heliosallee 140-142, 4030 Linz	Fuchs Bernhard 0699 88456726 Berger Fritz 0664 4119016 Hartl Dominik 0650 2370548

Mitgliedsbeiträge (Saison von September – August):

Erwachsene: EUR 68,- / Jugendliche bis 18 Jahre: EUR 48,- / Kinder bis 14 Jahre: EUR 43,-

Mehrkinder-Ermäßigung (bei gleicher Wohnadresse): 2. Kind bis 14 Jahre: EUR 28,- jedes weitere Kind bis 14 Jahre gratis.

Kursgebühren Kindersport (je Kurs):

Eltern-Kind-Turnen: EUR 45,- / Kinderturnen: EUR 30,-

Mehrkinder-Ermäßigung (bei gleicher Wohnadresse): 2. Kind: EUR 20,- jedes weitere Kind gratis.