



GEMEINDEAMT ELIXHAUSEN

Bezirk Salzburg-Umgebung

Elixhausen, 2. September 2010

Telefon (0662)480214-0

FAX (0662)480214-22

Mail: gemeinde@elixhausen.at

Start Fit im Flachgau

gesunde Bewegungsangebote in Elixhausen

Fit im Flachgau lautet der Titel und das Motto der SPORTUNION Salzburg-Initiative, die 2010 in insgesamt 20 Flachgauer Sportvereinen gestartet wurde. Gemeinsam mit Projektvereinen wurden ÜbungsleiterInnen aus- und weitergebildet und rund 40 attraktive gesundheitsorientierte Bewegungsangebote erarbeitet, die interessierte Flachgauerinnen und Flachgauer ab Herbst 2010 nutzen können.

Mit dabei mit gesunden Bewegungsangeboten ist auch USV Elixhausen, der ab Herbst 2010 unter anderem folgenden Kurse anbietet:

1. FIT UND GSUND FÜR FRAUEN:

Wann: Dienstag, 19:30 – 21:00 Uhr

Kursdauer: 21. September 2010 – 9. Februar 2011

Treffpunkt: Turnhalle Volksschule Elixhausen, Schulweg 10, 5161 Elixhausen

Auskunft: Renate Keil, 0688/86 27 643

Kurskosten: € 60,- pro Jahr (ca. 30 Termine pro Jahr – Semesterpreis auf Anfrage)



Beschreibung: Mit Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik und gezielten Bewegungen für die Haltemuskulatur wird der Körper stabilisiert. Gymnastik mit Handbällen, Stäben und anderen Kleingeräten wird mit Zirkeltraining und Skigymnastik kombiniert. Entspannungs-, Dehnungs- und Atemübungen runden die Einheit ab. Alle Teile finden mit musikalischer Begleitung statt.

2. FIT DANCE

Wann: Dienstag, 18:45 – 19:30 Uhr

Kursdauer: 21. September 2010 – 9. Februar 2011

Treffpunkt: Turnhalle Volksschule Elixhausen, Schulweg 10, 5161 Elixhausen

Auskunft: Silke Schwaiger, 0650/60 71 607, silki.schwaiger@aon.at

Kurskosten: € 30,- pro Semester (10 Termine)

Beschreibung: Der Kurs wird so gestaltet, dass daraus eine Mischung aus Musikgymnastik und Tanzaerobic entsteht. Dabei wird die allgemeine Kondition mit einfachen Aerobicsschritten trainiert und kleine Choreographien aus verschiedenen Bereichen wie Hip-Hop, Jazz-Dance und Aerobic zusammengestellt.

3. BASKETBALL

Wann: Freitag, 20:30 – 22:00 Uhr

Kursdauer: 1. Oktober 2010 – Februar 2011

Treffpunkt: Turnhalle der HBLA-Ursprung, Ursprungstraße 4, 5161 Elixhausen

Auskunft: Thomas Lutsch, 0699/10 459 157, thomas.lutsch@gmx.at

Kurskosten: €25,- pro Semester (ca. 15 Einheiten)

Beschreibung: Begonnen wird mit einem lockeren Wurftraining und einigen Ball-Handling Übungen. Danach wird, je nach Teilnehmeranzahl, in zwei oder mehreren Mannschaften gespielt. Mit einem ausgiebigen Dehnen der belasteten Muskelgruppen endet das Training. Der Spaß steht im Vordergrund.

Weitere Informationen zum Projekt und den Bewegungsangeboten im Flachgau finden Sie unter: www.fitimflachgau.sportunion.at



Bürgermeister Markus Kurcz