



WagraMove

der Bewegungsverein
am Wagram

Jetzt anmelden und Bewegungskurse
deiner Wahl besuchen!

WAGRAMOVE

dein Bewegungsverein am Wagram

Wann?

ab 12. September 2022
bis
4. Februar 2023

Wo?

Volksschule Stetteldorf
Volksschule Königsbrunn

Infos und Anmeldung
wagramove@outlook.com

0677/61631803

0676/3489633

BEWEGUNGSPROGRAMM

Sept. 2022 bis Februar 2023

MO	DI	MI	DO	FR
18.00 – 19.00 <i>ab 14 Jahren</i> Pimp up your Body VS Königsbrunn	18.40 -19.40 <i>ab 14 Jahren</i> Yoga VS Stetteldorf	16.30 – 17.30 <i>4-8 Jahre</i> BrainGames VS Stetteldorf	17.30 – 18.30 <i>4 - 10 Jahre</i> Dance Hits 4 Kids VS Stetteldorf	15.00 – 16.00 <i>3-6 Jahre</i> KidFitFun VS Königsbrunn 16.10 – 17.10 <i>6-12 Jahre</i> Sport 4 Kids VS Königsbrunn 18.00 – 19.00 <i>ab 14 Jahre</i> Strong Nation VS Königsbrunn
19.00 – 20.00 <i>ab 14 Jahren</i> Yoga VS Königsbrunn		18.00 – 19.00 <i>ab 14 Jahre</i> Laufftreff variabel		
		19.00 – 20.00 <i>ab 14 Jahre</i> Body Work VS Stetteldorf		

Informationen zu dein einzelnen Kursen findet ihr auf unserer Homepage www.wagramove.at

Kosten

Erwachsene exkl. Yoga und Strong Nation: 60 Euro
 Erwachsene inkl. Yoga und Strong Nation: 85 Euro
 nur Laufftreff: 15 Euro
 Kinder: 40 Euro
 Dance Hits 4 Kids: 20 Euro

Mitgliedsbeitrag einzahlen

Bank: Raiffeisenkasse

Kontoname: WagraMove

Kontonummer: AT33 3200 2000 0003 4884

Verwendungszweck: NAME

Der Beitritt zum Verein ist direkt in den Einheiten möglich. Die Beitrittserklärung ist online auf der Wagramove-Homepage abrufbar und kann auch per Mail übermittelt werden. Weiters können Sie auch unsere

Trainer um die Aushändigung eines Formulars bitten.

Bei einer Nichtnutzung des Sportangebotes erfolgt keine Beitragsreduzierung bzw. -rückerstattung. Er dient zur Aufrechterhaltung des allgemeinen Vereinslebens.

Voraussetzung für die Nutzung jeglichen Sportangebotes ist die Mitgliedschaft beim Verein „Wagramove“.

Wir behalten uns vor, Sporteinheiten, die durchschnittlich von weniger als 5 Teilnehmern besucht werden, während des Semesters abzusetzen. Bereits einbezahlte Mitgliedsbeiträge werden auf Anforderung anteilig zurückerstattet.

Bitte beachten Sie die Vorschriften der jeweils geltenden Corona-Verordnungen, über die wir Sie gerne auf unserer Homepage oder über unseren Newsletter informieren.



Wir freuen uns auf ein tolles Turnjahr mit euch,
euer Wagramove Team

Schaut auf unseren Websites vorbei um immer auf dem neuesten Stand zu sein!



www.wagramove.at
www.facebook.com/groups/3076666272553107
Instagram: Wagramove



KURSBESCHREIBUNG

Eine detaillierte Beschreibung der Bewegungseinheiten findet ihr auf unserer Homepage

Pimp up your body

In dieser Bewegungseinheit werden Übungen zur Verbesserung der Kraft und der Ausdauer mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt.

Yoga

Eine Yogastunde ist ein umfassendes Programm, welches viel zu bieten hat für Körper, Geist und Seele. Es beinhaltet üblicherweise eine Anfangsentspannung, Pranayama (Atemübungen), Sonnengruß, Asanas (Yogahaltungen), Tiefenentspannung & eventuell Meditation.

BrainGames

In dieser Einheit werden Bewegungsstationen und Denkspiele kombiniert, um ein spielerisches Lernen zu fördern.

Lauftreff

Im Rahmen mehrerer Gruppen helfen wir dir dabei, deine Kondition, Koordination sowie die Lauftechnik zu verbessern.

Am Programm stehen lockere Grundlagenläufe gemischt mit Übungen aus dem Lauf ABC, Sprints und kurze und lange Intervalle.

Body Work

Unterschiedliche Hilfsmittel wie Resistance Bänder, Battle Rope, AB Roller, Kleinhanteln, Springschnur, usw. sollen neue Reize für die Muskulatur bieten und für ein abwechslungsreiches Training sorgen.

Dance Hits 4 Kids

Dance Hits 4 Kids ist die tänzerische und musikalische Früherziehung in jungen Jahren. Beim Kindertanz erlernen Kinder ab zwei Jahren spielerisch Bewegungsformen zu verschiedenen Rhythmen und Musikrichtungen. Dabei wird das Bewusstsein für den Umgang mit dem eigenen Körper, Bewegungen und Rhythmus geschult.

Strong Nation

STRONG Nation ist ein High-Intensity-Intervall-Training, das den gesamten Körper fordert. Das besondere an STRONG Nation ist die Musik, deren Beats und Effekte genau auf das Training abgestimmt sind.

KidFitFun

Bewegung ist eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung. Kinder nehmen ihre Umwelt über Bewegung wahr. In keiner anderen Lebensphase bewegen sich Kinder mit so viel Neugierde und Begeisterung wie in den ersten sechs Lebensjahren.

In unseren Mini Kids Einheiten sind wir bestrebt, unseren Kleinsten ein abwechslungsreiches, vielfältiges Bewegungsumfeld zu bieten.

Sport 4 Kids

Wer die Welt bewegen will, sollte erst sich selbst bewegen.“ – Sokrates

Neben koordinativen Übungen werden in Einheiten der „Spartaner“ auch lustige Spiele zur Förderung von Teamplay, Fairness und Respekt gespielt.

Wir freuen uns auf euch!

Bei Fragen könnt ihr euch jederzeit melden

wagramov@outlook.com

0677/61631803

0676/3489633