



GSV – Gallzeiner Sportverein

gemeinsam.gesund.bewegt.

Mitglied werden: auf www.gsv-gallzein.at oder

E-Mail an gsv.gallzein@gmail.com

MG-Beitrag: Kinder 12,- € / Erw. 15,- € / Fam. 25,- €



Kursprogramm

Oktober 2026 – Mai 2027

Senioren.fit

für Frauen & Männer

DIENSTAG

17:30 – 18:30 Uhr

Marlene Bergmann

Start: 13. Okt. 2026

Fit, aktiv und selbstständig – in jedem Alter.

Regelmäßige Bewegung ist einer der wichtigsten Bausteine für Gesundheit und Lebensqualität. Im Kurs Senioren.fit trainieren wir gemeinsam in einer angenehmen und motivierenden Atmosphäre. Die Übungen sind an die Bedürfnisse älterer Menschen angepasst und helfen dabei, Kraft, Koordination und Sicherheit im Alltag zu erhalten oder zu verbessern. Das erwartet dich: Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung von Beweglichkeit und Gleichgewicht, Förderung von Koordination und Standfestigkeit, Vorbeugung von Stürzen, mehr Sicherheit und Wohlbefinden im Alltag.

Egal, ob du bereits aktiv bist oder wieder mehr Bewegung in dein Leben bringen möchtest – Senioren.fit unterstützt dich dabei, gesund, mobil und voller Freude in Bewegung zu bleiben.

Mitglied: € 30,- / Nicht-Mitglied: € 60,- für 5 Einheiten (Mindestteilnehmerzahl 5 Personen)

ACHTUNG: Kurs mit Anmeldung!

Antara® Rücken.fit

für Frauen & Männer

DIENSTAG

19:00 – 20:00 Uhr

Marlene Bergmann

Start: 13. Okt. 2026

Rückentraining nach dem Antara® Prinzip führt zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und einer starken Mitte – den Grundlagen für einen attraktiven, leistungsstarken und belastbaren Körper.

Antara® stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum und verbessert sichtbar die Körperhaltung. Das ruhige und trotzdem intensive Workout ist der ideale Ausgleich zum hektischen Alltag. Es wirkt gegen Rückenbeschwerden und ist das perfekte stabilisierende Ergänzungstraining zu jeder Sportart.

Für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet!

Keine Anmeldung notwendig.
Kursbeitrag bitte in bar mitnehmen.

Mitglied: € 5,- / Nicht-Mitglied: € 10,- pro Einheit

ACHTUNG: Kurs mit Anmeldung!

Body.fit

für Frauen & Männer

MITTWOCH

19:00 – 20:00 Uhr

Iris Gasser

Start: 14. Okt. 2026

Ein kreatives und vielfältiges Workout für den gesamten Körper!

Aufbau und Kräftigung der Muskulatur stehen im Vordergrund. Aber auch Beweglichkeit und Dehnfähigkeit kommen nicht zu kurz. Dabei wird vermehrt mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Elemente eines klassischen Bauch-Beine-Po Workouts, Intervallmethoden, Mobility-Training und Kräftigungsübungen finden in diesem Kurs ihren Platz. Auch klassische Pilates- und Yogaübungen werden dabei sein. Der Mix aus Cardio- und Krafttraining macht nicht nur Spaß, sondern kräftigt und strafft den gesamten Körper und bringt die Figur in Topform!

Die Übungen werden an dein persönliches Fitnesslevel angepasst!

Mitglied: € 50,- / Nicht-Mitglied: € 100,- für 10 Einheiten
(Mindestteilnehmerzahl 6 Personen)

ACHTUNG: Kurs mit Anmeldung!

Yoga

für Frauen & Männer

DONNERSTAG

18:30 – 19:40 Uhr

Bettina Rauch

Start: 15. Okt. 2026

Gesund sein bedeutet Harmonie für Körper, Geist und Seele – Yoga ist ein guter Weg dorthin!

In diesem Yoga-Kurs verbinden wir Dehnungs- und Kräftigungsübungen (Asanas), sanfte Bewegungen für eine flexible Wirbelsäule, wohltuende Atemübungen (Pranayama) sowie Konzentration miteinander. So stärken wir unseren Körper, fördern geschmeidige Muskeln und Sehnen, tanken neue Energie und bringen den Geist zur Ruhe. Eine Schlusssentspannung (Savasana) hilft dabei, vollständig abzuschalten und gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Für Einsteiger & Fortgeschrittene geeignet!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte (wenn vorhanden), ev. Decke

Mitglied: € 95,- / Nicht-Mitglied: € 190,- für 10 Einheiten
(Mindestteilnehmerzahl 6 Personen)

Alle Kursanmeldungen bitte an Marlene Bergmann
per WhatsApp an die Nr. 0680 1166915 oder eine
E-mail an gsv.gallzein@gmail.com



GSV - Gallzeiner Sportverein

gemeinsam.gesund.bewegt.

Zusätzlich zu den Abendkursen werden wir wieder verschiedene Schnuppertrainings und Workshops für Kinder und Erwachsene organisieren!

Alle Infos und Ausschreibungen findet ihr auf unserer Homepage:

www.gsv-gallzein.at

Mitglieder erhalten die Einladungen wie gewohnt per Mail und WhatsApp.

Folgt uns auf auch auf Facebook und Instagram!

Familie am Berg - Klettersteig

Rodeln

Langlauftreff

Tischtennis

Basketball

Stationenwanderung

Wurzelzwerge

Radltrainig für Kinder

Langlaufkurs

Frühstückswanderung

Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Erste Hilfe Kurs

Bogenschießen

Speedskating

Lauftreff

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!



DANKE

an unsere Sponsoren und Unterstützer

