



GSV - Gallzeiner Sportverein

gemeinsam.gesund.bewegt.

# Kursprogramm

Oktober 24 - Mai 25

Mitglied € 5,00/Einheit - Nichtmitglied € 10,00/Einheit  
Keine ANMELDUNG erforderlich!  
Kursbeitrag bitte in BAR mitbringen!

Mitglied werden: E-Mail an [gsv.gallzein@gmail.com](mailto:gsv.gallzein@gmail.com)

**DONNERSTAG**

## Body.fit

für Frauen & Männer

Kursleiterin: Iris Gasser  
**18:30 bis 19:30 Uhr**  
Bewegungsraum VS Gallzein  
Start: 03. Oktober

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/strafft den gesamten Körper und bringt die Figur in Topform!

**DIENSTAG**

## Rücken.fit

für Frauen & Männer

Kursleiterin: Marlene Bergmann  
**18:30 bis 19:30 Uhr**  
Bewegungsraum VS Gallzein  
Start: 01. Oktober

Fühlst du dich manchmal starr und unbeweglich?  
Kreuzweh? Verspannungen? Nackenschmerzen?  
Oder möchtest du einfach nur ausgleichend deinen Rücken stärken?  
Dann bist du hier genau richtig - lass uns gemeinsam Rücken.fit werden!

Mit gezielten Übungen trainieren wir das Core-System, welches für die Stabilität und die Gesundheit von Rücken und Beckenboden maßgeblich verantwortlich ist. In dieser Stunde lernst du, diese Muskeln zu aktivieren und ihre Funktion zu verbessern.

Gleichzeitig wollen wir mit funktionellen Übungen Kraft und Beweglichkeit fördern.

**Zusätzlich zu den Abendkursen werden wir wieder versuchen, zahlreiche Kurse und Workshops für Kinder und Erwachsene zu organisieren!**

Laufen

Wurzelzwerge

E-Bike

Taekwondo

Funny-Friday

Tanzen

Wings for Life

Tennis

Radfahren

Klettern

Lawinenkurs

Langlaufen

Tischtennis

Rodeln

Bogenschießen

**Vielen Dank an unsere Sponsoren!**  
(Rückseite)

Folgt uns auf Facebook und Instagram.

Ab November findet ihr alle Infos auch auf unserer Homepage: [www.gsv-gallzein.at](http://www.gsv-gallzein.at)

**SPARKASSE**  
Schwaz

**Gallzeiner**  
|| LUFT || STAUB || ABGAS \_TECHNIK

**RD-MONTAGEN**  
TISCHLER  
GALLZEIN 39 A  
6200 JENBACH E-MAIL:  
RD-MONTAGEN@INTERWAVE.AT  
**126 43 472**

**Frank Bergmann**  
REISEBETREUUNG

**ASVO**  
Tirol

**Transporte Falkner**  
www.transporte-falkner.at  
Dein Pelletslieferant in Tirol.

0676 - 455 14 65  
**FÜRSTAUER**  
ERDBEWEGUNG STANS

**TRAMPOSCH**  
KFZ-TECHNIK

PETER  
OBERLADSTÄTTER  
Ihr Malermeister  
GATTERN 33a 6222 GALLZEIN

**meinglaser.at**

**PARKETT**  
Bodenbeläge | Terrassen & mehr

**WG**  
AUTOBEDARF

**TISCHLEREI**  
Wallner

**Allianz**  
Agentur Schwaz

Kreativ  
&  
Handwerk  
Gallzein 27f www.winkler-gerhard.at

**LEORA**  
Kreativdesign  
www.leorakreativdesign.at

**TISCHLEREI**  
BRUNNER JOSEF  
6222 Gallzein

Sägewerk & Zimmerei  
**Holzbau Brunner** KG  
A-6202 GALLZEIN  
www.holzbau-brunner.at

**SILBER**  
REGION  
Karwendel

? Dein Logo ?  
Wir freuen uns auf deinen Anruf  
0676 44 66 830