

## FITNESS

**i** Kilian Bedin  
+39 335 70 19 420  
kilian.bedin@gmx.net



### Für alle Angebote der Sektion Fitness bitte unbedingt beachten:

Die Einschreibung erfolgt ausschließlich durch

1. Einzahlung des angegebenen Kursbeitrages auf unser Bankkonto (Raiffeisenkasse Bozen - IBAN IT 57 1 08081 11602 000304002229). Dabei muss bei der Überweisung der in der Folge angegebene Kurskodex als Begründung angeführt werden.

2. Mail zur Bestätigung der Einschreibung unter Angabe von Vor- und Nachname, Handynummer, Mailadresse an [info@neugries.it](mailto:info@neugries.it)

Zusätzlich zum Kursbeitrag muss der jährliche Mitgliedsbeitrag von **20 €** (**10 €** für Jugendliche bis 16 Jahre) entrichtet werden. Sollte bei einem Kurs die Mindestanzahl der Teilnehmer nicht erreicht und der Kurs demnach nicht abgehalten werden, wird der Kursbeitrag umgehend rückerstattet.

*Für allfällige Informationen können Sie von Montag bis Freitag folgende Telefonnummer kontaktieren:  
+39 335 7019420, Kontaktperson: Kilian Bedin.*



◀ Scann mich für die  
Online-Anmeldung!

### GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR DAMEN

Gesundheitsgymnastik ist feinfühliges, ganzheitliches Körpererarbeiten. Bei diesem Kurs geht es darum, Verspannungen aufzuspüren und zu lösen, vernachlässigte Muskulatur zu kräftigen und ein lebendiges Körperbewusstsein wieder zu gewinnen. Gesundheitsgymnastik ist eine Hilfe, um auf lange Sicht zu besserer Gesundheit zu gelangen und diese zu erhalten. Ziel ist es, die durch jahrelange Vernachlässigung entstandenen Defizite auszugleichen und neue zu verhindern. Für jedes Alter geeignet!

Ort: Turnhalle Grundschule Pestalozzi (Europaallee)  
Zeit: Montag von 18.30 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 03.10.2022  
Ende: 20.03.2023

**Kursbeitrag: 150 € (Kodex für Einzahlung: GG2)**

Teilnehmer: mindestens 10

Leitung: Christian Villella - Physiotherapeut



### RÜCKENGYMNASTIK UND STRETCHING

Durch den Mangel an Bewegung im Alltag sind unsere tiefen Nacken-, Bauch- und Rückenmuskeln oftmals sehr schwach und können die Wirbelsäule nicht ausreichend stabilisieren. Die Folge sind Fehlhaltungen, immer wiederkehrende Rücken- und Nackenprobleme oder sogar Bandscheibenvorfälle. Mit dem richtigen Training genau dieser Muskeln kann man das innere Muskelkorsett so stärken, dass unsere Wirbelsäule den Belastungen des Alltags gewachsen ist. In Kombination mit sanften Beweglichkeitsübungen und gezieltem Dehnen können Rückenbeschwerden gelindert und vorgebeugt werden.

Ort: Turnhalle Berufsschule (Romstraße)  
Zeit: Donnerstag von 19.00 bis 20.00 Uhr  
Beginn: 06.10.2022  
Ende: 20.04.2023

**Kursbeitrag: 200 € (Kodex für Einzahlung: RÜCKEN1)**

Teilnehmer: mindestens 10

Leitung: Christian Villella – Physiotherapeut

•••

Ort: Turnhalle Grundschule Pestalozzi (Europaallee)  
Zeit: Montag von 19.30 bis 20.30 Uhr  
Beginn: 03.10.2022  
Ende: 17.04.2023

**Kursbeitrag: 200 € (Kodex für Einzahlung: RÜCKEN2)**

Teilnehmer: mindestens 10

Leitung: Christian Villella – Physiotherapeut

### SKITURNEN

Fit in den Winter! Mit Fitnessübungen für den Schneesport bereiten wir uns auf die Wintersportsaison und darüber hinaus vor... sei dabei!

Ort: Turnhalle Berufsschule (Romstraße)  
Zeit: Montag und Mittwoch von 19.00 bis 20.00 Uhr  
Beginn: 05.10.2022  
Ende: 20.03.2023

**Kursbeitrag: 150 € für 1 Kursstunde**

**200 € für 2 Kursstunden**

**(Kodex für Einzahlung: SKI)**

Teilnehmer: mindestens 10

Leitung: Roberto Lazzarotto - Sportprofessor

### YOGA FÜR ERWACHSENE

Die Lehre des YOGA verbindet philosophische Überlegungen mit geistigen und körperlichen Übungen. Die Säulen des Yoga sind Atemübungen, Meditation, Asanas, Entspannung und richtige Ernährung. Körper, Geist und Seele sollen verbunden werden. Yoga bedeutet übersetzt genau das: verbinden.

Ort: KORU Studio (Weggensteinerstr. Nr. 3)  
Zeit: Montag von 18.00 bis 19.00 Uhr  
Beginn: 03.10.2022  
Ende: 20.03.2023

**Kursbeitrag: 170 € (Kodex für Einzahlung: YOGA)**

Teilnehmer: mindestens 8

Leitung: Jessy Hildmann - Yogalehrerin

## KREATIVES KUNSTTURNEN FÜR MÄDCHEN

Bei diesen Turnstunden erlernen die Mädchen die Grundbausteine des Kunstturnens am Boden, am Schwebebalken und am Trampolin. Es werden auch einfache Choreografien und Aufwärmübungen mit Musik erlernt. Sie nehmen ihren Körper wahr und es werden die Koordination, die Beweglichkeit, die Konzentration sowie andere motorische Eigenschaften gefördert.

Ort: Mittelschule Albert Schweitzer (Europaallee)  
Zeit: Mädchen von 5-8 Jahre: Mittwoch 16.15 - 17.15 Uhr  
Kinder ab 9 Jahre: Mittwoch 17.15 - 18.15 Uhr

Beginn: 05.10.2022

Ende: 26.04.2023

**Kursbeitrag: 150 € (Kodex für Einzahlung: KINDER)**

Teilnehmer: max. 20 pro Gruppe

Leitung: „Cucki“ Colombo - Turnprofessorin

## CAPOEIRA FOR KIDS

Capoeira ist ein brasilianischer Kampftanz, der mit Musik begleitet wird. Dabei liegen akrobatische und rhythmische Bewegungen im Vordergrund. Neue Bewegungsmuster werden spielerisch ausprobiert und verstärkt, um ein gesundes Körperbefinden zu fördern.

Dieses Wohlbefinden ist in unserer Zeit wichtiger denn je. Vor allem unsere Kinder sollten in ihrem natürlichen Bedürfnis, sich zu bewegen und gemeinsam mit ihrem Umfeld neue Erfahrungen zu erleben und selbst ein Teil einer Gemeinschaft zu sein, gestärkt werden. Auch Jugendliche brauchen in dieser so schnelllebigen Welt einen Moment für sich, um ein selbstsicheres ausgeglichenes Körpergefühl zu entwickeln oder behalten zu können.

Mit Spaß und Unbeschwertheit wird bei Capoeira der Körper trainiert und die Gemeinschaft gestärkt!

Leitung: Paulo Parafuso – Capoeira Istruktor

Kontakt: [www.capoeira-bz.it](http://www.capoeira-bz.it) – Tel. +39 338 3126808

### Kinder 5 – 8 Jahre

Ort: ASD Simply Dancers (Giottostr. 21, BZ)

Zeit: Dienstag von 16.00 bis 17.00 Uhr

Beginn: 20. September 2022

(am 13.09. 2022 kostenloses Probetraining)

Ende: 30.05.2023

**Kursbeitrag: 200 € (Kodex für Einzahlung: CAP)**

Teilnehmer: mindestens 10

### Kinder 9 – 12 Jahre

Ort: ASD Simply Dancers (Giottostr. 21, BZ)

Zeit: Dienstag von 17.00 bis 18.00 Uhr

Beginn: 20. September 2022

(am 13.09. 2022 kostenloses Probetraining)

Ende: 31.05.2023

**Kursbeitrag: 200€ (Kodex für Einzahlung: CAP)**

Teilnehmer: mindestens 10



## MAMA FIT

Was eine Mama so leistet am Tag ist oft nicht ganz ohne! Und weil sie immer auf das Wohl ihrer Familie zuerst achten, bevor sie an sich selbst denken, sollen nun auch Mamas nicht zu kurz kommen! Mamas brauchen Energie, Kraft, Zeit für sich und Zeit zum Abschalten. Daher freuen wir uns auf dich und deine Kinder (Kinder jeden Alters und auch Schwangere)

Ort: Turnhalle „Roen“ (Roenstraße)

Zeit: Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Beginn: 03.10.2022

Ende: 20.03.2023

**Kursbeitrag: 150 € (Kodex für Einzahlung: GG1)**

Teilnehmer: mindestens 10

Kursleiterin: Lisa Pichler – CONI Trainerin

## SCHWIMMEN

Unsere beliebten Schwimmstunden sind auch wieder mit im Programm. 2x in der Woche kann bei freier Zeiteinteilung geschwommen werden. Vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen – alle sind herzlich willkommen!

Leitung: Karl Wolf - Tel. 0471 920 966 oder +39 338 221 98 49

Ort: Hallenschwimmbad Realgymnasium (Fagenstraße)

Zeit: Donnerstag von 20.00 bis 22.00 Uhr

Samstag von 17.00 bis 19.45 Uhr

Beginn: Samstag, 22. Oktober 2022

Ende: Samstag, 13. Mai 2023

Bademeister: Mirko Sabotha

**Kursbeitrag: 130 € (Kodex für Einzahlung: SCHWIMMEN)**

Jugendliche bis 16 Jahre können in Begleitung eines Elternteiles kostenlos schwimmen.

