

FITNESS

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



Per tutte le offerte della sezione fitness ricordare tassativamente:

l'iscrizione avviene esclusivamente

1. versando il contributo al corso indicato (Raiffeisenkasse di Bolzano - IBAN IT 57 1 08081 11602 000304002229). Nel bonifico bancario indicare il seguente codice del corso come causale.
2. inviando un'e-mail di conferma dell'iscrizione che riporti nome e cognome, numero di cellulare, indirizzo e-mail a info@neugries.it

Oltre al contributo al corso si deve versare anche la quota associativa annuale di **20 € (10 € per i ragazzi fino ai 16 anni)**. Se non verrà raggiunto il numero minimo di partecipanti e il corso non si terrà, il contributo al corso verrà rimborsato.

*Per qualsiasi informazione chiamare il seguente numero dal lunedì al venerdì:
+39 335 7019420, referente: Kilian Bedin.*



◀ Scansionami per
iscriverti online!

GINNASTICA DOLCE PER DONNE

La ginnastica è un'attività fisica delicata e completa. L'obiettivo di questo corso è individuare e sciogliere i punti di tensione, rafforzare la muscolatura trascurata e riacquistare una vivida consapevolezza del proprio corpo. La ginnastica della salute aiuta a tornare e mantenersi in salute a lungo. L'obiettivo è compensare i deficit provocati da anni di trascuratezza e prevenirne di nuovi. Ginnastica indicata per un'età avanzata!

Luogo: palestra della scuola elementare Pestalozzi (viale Europa)
Quando: lunedì dalle 18:30 alle 19:30
Inizio: 03/10/2022
Fine: 20/03/2023

Contributo al corso: 150 € (codice per il versamento: GG2)

Partecipanti: minimo 10
Organizzazione: Christian Villella, fisioterapista



GINNASTICA POSTURALE E STRETCHING

A causa della mancanza di movimento nella nostra quotidianità, spesso i muscoli profondi di collo, ventre e schiena sono molto indeboliti e non riescono a stabilizzare sufficientemente la colonna vertebrale. Le conseguenze sono posture scorrette, ricorrenti problemi a schiena e collo o addirittura ernie discali. Con un corretto allenamento mirato di tali muscoli è possibile rafforzare il corsetto muscolare, affinché la nostra colonna vertebrale riesca a sopportare lo stress quotidiano. In combinazione a delicati esercizi di mobilità ed allungamenti mirati è possibile alleviare e prevenire i disturbi alla schiena.

Luogo: palestra della scuola professionale (Via Roma)
Quando: giovedì dalle 19:00 alle 20:00
Inizio: 06/10/2022
Fine: 20/04/2023

Contributo: 200 € (codice per il versamento: RÜCKEN1)

Partecipanti: minimo 10
Organizzazione: Christian Villella, fisioterapista

•••

Luogo: palestra della scuola elementare Pestalozzi (viale Europa)
Quando: lunedì dalle 19:30 alle 20:30
Inizio: 03/10/2022
Fine: 17/04/2023

Contributo: 200 € (codice per il versamento: RÜCKEN2)

Partecipanti: minimo 10
Organizzazione: Christian Villella, fisioterapista

PRESCIISTICA

Pronti per l'inverno? Con esercizi di fitness ci prepariamo alla stagione invernale e non solo... Vi aspettiamo!

Luogo: palestra della scuola professionale (Via Roma)
Quando: lunedì e mercoledì dalle 19:00 alle 20:00
Inizio: 05/10/2022
Fine: 20/03/2023

**Contributo: 150 € per 1 ora di corso
200 € per 2 ore di corso
(codice per il versamento: SKI)**

Partecipanti: minimo 10
Organizzazione: Roberto Lazzarotto, prof. di educazione fisica

YOGA PER ADULTI

La disciplina dello YOGA combina meditazione filosofica ed esercizi mentali e fisici. I pilastri dello yoga sono esercizi di respirazione, meditazione, asana, rilassamento e alimentazione corretta. L'obiettivo è connettere corpo, mente e anima. Yoga tradotto significa proprio questo: unione.

Luogo: KORU Studio (Via Weggenstein n. 3)
Quando: lunedì dalle 18:00 alle 19:00
Inizio: 03/10/2022
Fine: 20/03/2023

Contributo: 170 € (codice per il versamento: YOGA)

Partecipanti: minimo 8
Organizzazione: Jessy Hildmann, insegnante di yoga

GINNASTICA ARTISTICA E CREATIVA PER RAGAZZE

Durante le lezioni di ginnastica le ragazze impareranno le basi del corpo libero e la ginnastica artistica sulla trave e sul trampolino. Apprenderanno anche semplici coreografie ed esercizi di riscaldamento con musica. Impareranno a conoscere il proprio corpo e si favorirà la coordinazione, la mobilità, la concentrazione e le competenze motorie.

Luogo: scuola media Albert Schweitzer (viale Europa)
Quando: ragazze dai 5 agli 8 anni: mercoledì dalle 16:15 alle 17:15
ragazze dai 9 anni: mercoledì dalle 17:15 alle 18:15
Inizio: 05/10/2022
Fine: 26/04/2023

Contributo: 150 € (codice per il versamento: KINDER)

Partecipanti: max. 20 per gruppo
Organizzazione: "Cucki" Colombo, professoressa di educazione fisica

CAPOEIRA FOR KIDS

La Capoeira è una forma di danza e di lotta brasiliana con accompagnamento musicale. Si concentra su movimenti acrobatici e ritmici. Si provano e rafforzano ludicamente nuovi schemi motori, per favorire un sano benessere fisico.

Tale benessere è oggi più che mai importante. Si dovrebbe soprattutto incoraggiare il bisogno naturale dei nostri figli a muoversi e a vivere nuove esperienze assieme al loro ambiente, affinché diventino parte della comunità. In questo frenetico mondo anche i ragazzi hanno bisogno di un momento per sé stessi, per sviluppare o mantenere una sicura ed equilibrata consapevolezza del proprio corpo.

La Capoeira allena il corpo e rafforza la comunità con divertimento e serenità!

Organizzazione: Paulo Parafuso, istruttore di Capoeira
Recapiti: www.capoeira-bz.it - tel. +39 338 3126808

Bambini dai 5 agli 8 anni

Luogo: ASD Simply Dancers (via Giotto 21, BZ)
Quando: martedì dalle 16:00 alle 17:00
Inizio: 20/09/2022
(Il 13/09/ 2022 lezione di prova gratuita)

Fine: 30/05/2023

Contributo: 200 € (codice per il versamento: CAP)

Partecipanti: minimo 10

Bambini dai 9 agli 12 anni

Luogo: ASD Simply Dancers (via Giotto 21, BZ)
Quando: martedì dalle 17:00 alle 18:00
Inizio: 20/09/2022
(Il 13/09/ 2022 lezione di prova gratuita)

Fine: 31/05/2023

Contributo: 200 € (codice per il versamento: CAP)

Partecipanti: minimo 10



MAMA FIT

Spesso si sottovaluta quello che le mamme fanno ogni giorno! E poiché mettono sempre il bene della famiglia davanti al proprio, dovrebbero riguardarsi! Le mamme hanno bisogno di energia, forza, tempo per sé stesse e staccare la spina. Ecco perché diamo il benvenuto a te e ai tuoi figli (di qualsiasi età e anche donne in gravidanza)

Luogo: palestra "Roen" (via Roen)
Quando: lunedì dalle 10:00 alle 11:00

Inizio: 03/10/2022

Fine: 20/03/2023

Contributo: 150 € (codice per il versamento: GG1)

Partecipanti: minimo 10

Insegnante: Lisa Pichler, allenatrice CONI

NUOTO

Finalmente possiamo tornare ad organizzare le nostre tanto amate ore di nuoto. 2x alla settimana è possibile nuotare ad orari flessibili. Dai principianti agli avanzati: tutti sono benvenuti!

Organizzazione: Karl Wolf, tel. 0471 920 966 o +39 338 221 98 49

Luogo: piscina coperta del liceo scientifico (via Fagen)

Quando: giovedì dalle 20:00 alle 22:00
sabato dalle 17:00 alle 19:45

Inizio: 22/10/2022

Fine: 13/05/2023

Istruttore di nuoto: Mirko Sabotha

Contributo: 130 € (codice per il versamento: SCHWIMMEN)

I ragazzi fino ai 16 anni accompagnati da un genitore possono nuotare gratuitamente.

