

AB JETZT: ONLINE MITGLIEDSCHAFT & KURSANMELDUNG

beim ASC Neugries

1. Werde Mitglied!



Der Antrag um Mitgliedschaft erfolgt über unsere Homepage. Dort kann bequem Online oder mittels Banküberweisung der Mitgliedsbeitrag bezahlt werden.

- Für Kinder und Jugendliche **bis 16 Jahren** beträgt der jährliche Mitgliedsbeitrag **10 €**.
- Für Mitglieder **über 16 Jahren**, beträgt der Beitrag **20 €**.

Die Mitgliedschaft ist Voraussetzung, um an unseren Kursen und an allen Freizeitaktivitäten teilzunehmen.

Werde Mitglied



Bezahlen kann man über die Kreditkarte, die neue Bankomat Karte oder auch über Banküberweisung.

2. Kurs buchen!



Anmeldung zu unseren Kursen.

Wichtig: Erst nachdem die Mitgliedschaft beantragt und bezahlt wurde, kannst du dich über unsere Homepage zu allen unseren Kursen anmelden.

Auch die Kursgebühr kann über das Portal oder mittels Banküberweisung bezahlt werden.

Kursanmeldung



Bezahlen kann man über die Kreditkarte, die neue Bankomat Karte oder auch über Banküberweisung.

Nach der Buchung erhältst du eine Email mit dem Hinweis, dass die Einschreibung überprüft und bestätigt wird.

Viel Spaß bei unseren Kursen und Tätigkeiten wünscht der ASC Neugries!

FITNESS

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



GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR DAMEN

Gesundheitsgymnastik ist feinfühlig, ganzheitliche Körperarbeit. Bei diesem Kurs geht es darum, Verspannungen aufzulösen 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 - Ende: 06.10.2025 - 06.04.2026

Kursbeitrag: 200 € (Kodex für Einzahlung: GG2)

Teilnehmer: mindestens 10
Leitung: Astrid Matzka unter der Leitung von Christian Villella „Osteopathie Südtirol“

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 - Ende: 09.10.2025 - 09.04.2026

Kursbeitrag: 200 € (Kodex für Einzahlung: RÜCKEN1)

Teilnehmer: mindestens 10
Leitung: Noemi Castellan unter der Leitung von Christian Villella „Osteopathie Südtirol“

...

Ort: Turnhalle Grundschule Pestalozzi (Europaallee)
Zeit: Montag von 19.30 bis 20.30 Uhr
Beginn - Ende: 06.10.2025 - 06.04.2026

Kursbeitrag: 200 € (Kodex für Einzahlung: RÜCKEN2)

Teilnehmer: mindestens 10
Leitung: Astrid Matzka unter der Leitung von Christian Villella „Osteopathie Südtirol“

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: Gemeinschaftszentrum Maria Heim
(Neustifterweg Nr. 5)



Teilnehmende des letzten Jahres haben bei der Einschreibung Vorrang. Neue Anmeldungen während der Voreinschreibung kommen zunächst auf die Warteliste und rücken nach, wenn Plätze frei bleiben.



Zeit: Montag 18.00 – 19.00 oder 19.00 – 20.00 Uhr
Beginn - Ende: 06.10.2025 - 06.04.2026

Kursbeitrag: 200 € (Kodex für Einzahlung: YOGA)

Teilnehmer: mindestens 10

Leitung: Jessy Hildmann - Yogalehrerin

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 u. Mittwoch von 19.00 bis 20.00 Uhr
Beginn - Ende: 06.10.2025 - 08.04.2026

**Kursbeitrag: 200 € für 1 Kursstunde/Woche
250 € für 2 Kursstunden/Woche
(Kodex für Einzahlung: SKI)**

Teilnehmer: mindestens 10

Leitung: Roberto Lazzarotto - Sportprofessor

KREATIVES KUNSTTURNEN FÜR MÄDCHEN

Bei diesen Turnstunden erlernen die Mädchen die Grundbausteine des Kunstturnens am Boden, am Trampolin und am Schwebelbalken. 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 von 16.15 bis 17.15 Uhr
Mädchen ab 9 Jahre:
Mittwoch von 17.15 bis 18.15 Uhr

Beginn - Ende: 08.10.2025 - 08.04.2026

Kursbeitrag: 200 € (Kodex für Einzahlung: KINDER)

Teilnehmer: max. 20 pro Gruppe

Leitung: Adriana Minici – Verbandstrainerin (Fgi)

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!

Kinder 4 – 8 Jahre

Ort: ASD Simply Dancers (Giottostr. 21, BZ)
Zeit: Dienstag von 17.00 bis 18.00 Uhr
Beginn: 23.09.2025 (am **Dienstag, 16.09. kostenloses Probetraining**)
Ende: 19.05.2026

Kursbeitrag: 200 € (Kodex für Einzahlung: CAP)

Teilnehmer: mindestens 10

Kinder 9 – 14 Jahre

Ort: ASD Simply Dancers (Giottostr. 21, BZ)
Zeit: Dienstag von 18.00 bis 19.00 Uhr
Beginn: 23.09.2025 (am **Dienstag, 16.09. kostenloses Probetraining**)
Ende: 19.05.2026

Kursbeitrag: 200 € (Kodex für Einzahlung: CAP)

Teilnehmer: mindestens 10

Kontakt: www.capoeira-bz.it, Telefonnummer: 3383126808

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 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 - Ende: 25.10.2025 - 09.05.2026

Bademeister: Mirko Sabotha

Kursbeitrag: 150 € (Kodex für Einzahlung: SCHWIMMEN)

Online Anmeldeschluss: Samstag, 15.11.2025

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



ZUMBA®

ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining. Ein ZUMBA-Kurs – auch ZUMBA Fitness-Party genannt – verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. ZUMBA®-Kurse sind für jedermann ohne Einschränkungen geeignet, weil keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind.

Ort: Turnhalle Grundschule Pestalozzi (Europaallee)
Zeit: Dienstag von 18.30 bis 19.30 Uhr
Beginn - Ende: 07.10.2025 - 07.04.2026

Kursbeitrag: 200 € (Kodex für Einzahlung: ZUMBA)

Teilnehmer: mindestens 10

Leitung: Sheila Johanna Jara Perez Palma – Zumba Instructor