

# SC LINGENAU - SC LINGENAU WINTERPROGRAMM 2019/20



<p><b>SKITRAINING</b> Kinder &amp; Schüler</p> <p>Die Grundlagentechnik wird spielerisch trainiert und verbessert. <b>Voraussetzung</b> sicherer Pflugbogen</p> <p><b>Datum</b> Sa, 21.12.2019 (8 Einheiten) <b>Zeit</b> 9 – 12 Uhr <b>Kosten</b> € 80 pro Person <b>Treffpunkt</b> Talstation Brongen</p>	<p><b>SKI4FUN</b> für Schüler</p> <p>So macht Skifahren Spaß! Carven, sicheres Schanzen im Funpark, im Gelände und im Tiefschnee fahren, ... wir zeigen dir, wie du es richtig cool machen kannst. <b>Voraussetzung</b> sichere Carvingschwünge</p> <p><b>Datum</b> Sa, 21.12.2019 (8 Einheiten) <b>Zeit</b> 9 – 12 Uhr <b>Kosten</b> € 80 pro Person <b>Treffpunkt</b> Talstation Brongen</p>	<p><b>NORDISCHER TAG</b></p> <p>Anfänger und Wiedereinsteiger lernen die Basics für sicheres Langlaufen auf der Loipe und Fortgeschrittene können ihre Technik perfektionieren. Auch Kinder können mit Spiel und Spaß Gefallen im nordischen Bereich finden.</p> <p><b>Datum</b> So, 22.12.2019 <b>Zeit</b> 14 - 16 Uhr <b>Kosten</b> € 20 pro Erwachsener € 10 pro Kinder <b>Treffpunkt</b> mit Ausrüstung auf der Loipe in Lingenau oder Hittisau</p>
<p><b>SKITECHNIK VERBESSERN</b></p> <p>Jugendliche, Erwachsene, Wiedereinsteiger, Profis, Familienskifahrer – einfach alle, die anders, besser, sicherer und cooler Skifahren lernen möchten.</p> <p><b>Datum</b> Sa, 18. + 25.01.2020 <b>Zeit</b> 9 - 12 Uhr <b>Kosten</b> € 60 pro Person <b>Treffpunkt</b> Talstation Brongen</p>	<p><b>LANGLAUFEN MIT DIDI</b> Kinder &amp; Schüler</p> <p>Didi zeigt unseren Kids ab 5 Jahren wie man spielerisch und ganz einfach Langlaufen lernen kann.</p> <p><b>Datum</b> Do, ab Dez. (bei entsprechender Schneelage) (4 Einheiten) <b>Zeit</b> 14 - 15 Uhr Kindi + VS 15 - 16 Uhr HS + NMS <b>Kosten</b> € 30 pro Person <b>Treffpunkt</b> Loipe in Lingenau oder Hittisau</p>	<p><b>LANGLAUFTREFF</b></p> <p>Tipps und Tricks zum Langlaufen unter Gleichgesinnten, damit es mehr Spaß macht - egal, ob Anfänger oder Profi.</p> <p><b>Datum</b> jeden Mittwoch <b>Zeit</b> ab 19:00 Uhr <b>Treffpunkt</b> Dorfplatz Lingenau <b>Anmeldung:</b> WhatsApp-Gruppe unter 0664 8981979 (Dietmar Schwarz)</p>
<p><b>SNOWBOARD</b> SCHNUPPERVERMITTAG</p> <p>Für alle, die es schon immer interessiert hat, sich aber nie getraut haben.</p> <p><b>Datum</b> Sa, 25.01.2020 <b>ZEIT</b> <b>Kosten</b> € 10 pro Person <b>Treffpunkt</b> Talstation Brongen</p> <p><b>Ausrüstung</b> bitte selbst mitbringen.</p>		

**ANMELDUNG ALPIN:** Patricia Meusburger (0664 3208686) / **NORDISCH:** Dietmar Schwarz (0664 8981979)  
oder per Email [sclingenau@gmail.com](mailto:sclingenau@gmail.com) Mehr Infos unter der Homepage [www.sc-lingenau.at](http://www.sc-lingenau.at)



## SC LINGENAU - BEWEGUNGSPROGRAMM AB JÄNNER 2020

### BEWEGLICH SEIN - EIN LEBEN LANG MIT CLAUDIA

Sanfte, aber gezielte Gymnastik mit Koordinationstraining

- Termin:** Montag, ab 13.1.2020 um 18.30 Uhr (10 Einheiten)  
**Ort:** Gymnastikraum der Mittelschule Lingenau  
**Kursleitung:** Claudia Nussbaumer  
**Preis:** Skiclubmitglieder EUR 40,00 / Nichtmitglieder EUR 50,00  
**Anmeldung:** keine Anmeldung erforderlich

### PILATES – GANZKÖRPERTRAINING

45 min. in denen wir ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung von Beine-, Bauch- und Rückenmuskulatur machen. Während des Trainings liegt die Konzentration voll und ganz auf dem Körper, der Atmung und der korrekten Ausführung der Übungen.

- Termin:** Dienstag, ab 7.1.2020 ab 18.30 Uhr (10 Einheiten)  
**Ort:** Kulturraum Lingenau  
**Kursleitung:** Julia Mangeng  
**Mitbringen:** bequeme Turnkleidung, Matte  
**Preis:** Skiclubmitglieder EUR 50,00 / Nichtmitglieder EUR 55,00  
**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich. Die erste Stunde ist eine Schnupperstunde.

### BODYFORMING

45min. in denen wir ein effektives Ganzkörpertraining zu motivierender Musik machen, welches nicht nur Bauch, Beine und Po strafft, sondern auch alle anderen Problemzonen. Der Schwerpunkt liegt bei der Körperstraffung, Kräftigung und Prävention.

- Termin:** Dienstag, ab 7.1.2020 ab 19.15 Uhr (10 Einheiten)  
**Ort:** Kulturraum Lingenau  
**Kursleitung:** Julia Mangeng  
**Mitbringen:** bequeme Turnkleidung, Matte  
**Preis:** Skiclubmitglieder EUR 50,00 / Nichtmitglieder EUR 55,00  
**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich. Die erste Stunde ist eine Schnupperstunde.

Kosten 10er Block für Pilates und Bodyforming: € 90,00 für Mitglieder u. Nichtmitglieder

### SENIORENTURNEN – FIT INS ALTER

Gedächtnis und Koordinationstraining, im Gleichgewicht bleiben und ein geselliges Beisammensein.



**Termin:** Montag, ab 13.1.2020 um 15.45 Uhr bis 16.45 Uhr (10 Einheiten)  
**Ort:** Kulturraum Lingenau  
**Kursleitung:** Marika Greber  
**Preis:** Skiclubmitglieder EUR 25,00 / Nichtmitglieder EUR 30,00  
**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich.

### **AQUA-GYM IM LINGENAUER HALLENBAD**

Aqua-Fit mit Nadine im Quellengarten Lingenau

**Termin:** Mittwoch, ab 8.1.2020 um 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr (10 Einheiten)  
**Ort:** Hallenbad Lingenau  
**Kursleitung:** Nadine Stolz  
**Preis:** Skiclubmitglieder EUR 50,00 / Nichtmitglieder EUR 55,00 (ohne Eintritt Hallenbad)  
**Anmeldung:** bei Nadine Stolz unter 0664/1685870

### **FUNTONE® INTENSITY**

In diesem intensiven Ganzkörper Workout steht die Straffung der Problemzonen im Vordergrund. Durch den Einsatz von Widerstand und athletischen Schnellkraft – Übungen bekommt deine Muskulatur den ultimativen Schliff. Dein Kursleiter hält für jede Leistungsstufe ein Schwierigkeitslevel bereit.

**Termin:** Donnerstag, ab 9.1.2020, 19.00 Uhr (12 Einheiten)  
**Ort:** Wäldersaal  
**Kursleitung:** Sybille Fink  
**Mitbringen:** Matte, Handtuch, Trinkflasche, Schuhe und ein Terra Band  
**Preis:** Skiclubmitglieder EUR 70,00 / Nichtmitglieder EUR 80,00  
**Anmeldung:** SMS und Whats App bei Sybille unter 0664/5455664

### **YOGA FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE MIT MICHAELA**

Yoga darf auch 2020 nicht fehlen. Ich freue mich, dass alle leicht Fortgeschrittenen wieder Zeit haben mit mir zu üben, zu entdecken, zu atmen und sich zu bewegen. Bewusst sein im Moment und im eigenen Körper, das ist sehr heilsam. Work-in statt Work-out heißt die Devise.

**Termin:** Donnerstag, ab 16.1.2020, 18:30 Uhr (10 Einheiten)  
**Ort:** Kulturraum Lingenau  
**Kursleitung:** Stibane Michaela  
**Mitbringen:** Matte, Socken, Decke, evtl. Sitzkissen  
**Preis:** Skiclubmitglieder EUR 85,00 / Nichtmitglieder EUR 95,00  
**Anmeldung:** Stibane Michaela 0660/2122123, Email: email@michaelastibane.at



## **LINE DANCE FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE MIT CLAUDIA**

ist eine Tanzform, bei dem einzelnen Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind zu Musik choreografiert, die vor allem aus dem Bereich Country und Pop stammt. Der Tanz besteht aus festgelegten, sich wiederholenden Schrittfolgen, die synchron von der Gruppe getanzt werden. Ihr habt Bewegung, Spaß und braucht keinen Partner zum Tanzen

### **Termin:**

**Fortgeschrittene:** Dienstag, ab 21.1.2020, 20.15 Uhr bis Juni

**Leicht Fortgeschrittene:** Mittwoch, ab 22.1.2020, 20.15 Uhr bis Juni

**Ort:** Kulturraum Lingenau

**Kursleitung:** Claudia Nussbaumer

**Anmeldung:** bei Claudia unter 0664/4330103