

Kursprogramm

Herbst 2024 - Sommer 2025



Sporttherapeutischer
Verein Igls

Der **Sporttherapeutische Verein Igls – STVI** besteht seit Jänner 1986. Die Zielsetzung des Vereins liegt darin, körperliche Aktivität und die damit verbundene Gesundheit zu fördern.

Der STVI bietet seine Übungsprogramme in der Volksschule Igls/Vill (**VS**), im Aktiv Platzl Igls (**API**) und im Physio Zentrum Igls (**PZI**) an.

Aus organisatorischen Gründen werden für die Programme in der Volksschule (VS) Semesterkarten vergeben.

Alle weiteren Kurse werden auf eine angemessene Teilnehmerzahl begrenzt und als 10er-Block-Veranstaltungen angeboten.

InstruktorInnen:

- Mag. Christina Prokes (Aquatrainings- und WS-Instructor)
Mobil: 0650-3776210
- Christine Mayr (Pilates-Professional-Instructor)
Mobil: 0664-2563932
- Barbara Berchtold (Pilates Mastertrainerin)
Mobil: 0664-4374686
- Gisela Lindström Raich (Pilates-Professional-Instructor)
Mobil: 0664-5185319

Anmeldung

Anmeldung zu den Kursen bitte direkt bei den InstruktorInnen!
Die Kurse finden auf eigene Gefahr und Verantwortung statt.

Programme

Montag

| Ort | Instruktorin | Zeit | Programm | Kosten |
|-----|--------------|---------------|-------------------------------|------------------|
| VS | Christina | 19.00 - 20.15 | Ganzheitliches Körpertraining | € 110,-/Semester |

Dienstag

| Ort | Instruktorin | Zeit | Programm | Kosten |
|-----|--------------|---------------|-----------------------------|--------------------|
| API | Gisela | 07.30 - 08.20 | Pilates Early Birds | € 110,-/10er-Block |
| API | Christine | 09.00 - 10.00 | Pilates | € 115,-/10er-Block |
| API | Christine | 10.00 - 11.00 | Pilates Rückenfit Damen 60+ | € 115,-/10er-Block |
| API | Barbara | 19.00 - 20.00 | Pilates Basic | € 115,-/10er-Block |

Mittwoch

| Ort | Instruktorin | Zeit | Programm | Kosten |
|----------------|--------------|---------------|---------------------|--------------------|
| API NEU | Gisela | 07.30 - 08.20 | Pilates Early Birds | € 110,-/10er-Block |
| API | Barbara | 09.00 - 10.00 | Pilates | € 115,-/10er-Block |
| API | Gisela | 18.00 - 19.00 | Pilates Ladies | € 115,-/10er-Block |
| API | Gisela | 19.00 - 20.00 | Pilates Adonis Flow | € 115,-/10er-Block |

Donnerstag

| Ort | Instruktorin | Zeit | Programm | Kosten |
|-----|--------------|---------------|------------------------|--------------------|
| API | Gisela | 07.30 - 08.20 | Pilates Early Birds | € 110,-/10er-Block |
| API | Gisela | 10.00 - 11.00 | Pilates f. SeniorInnen | € 115,-/10er-Block |
| VS | Christine | 18.00 - 19.00 | Pilates Wirbelsäule | € 100,-/Semester |
| VS | Christina | 19.00 - 20.00 | Gezieltes WS-Training | € 100,-/Semester |

Freitag

| Ort | Instruktorin | Zeit | Programm | Kosten |
|-----|--------------|---------------|-----------------------|--------------------|
| PZI | Barbara | 14.00 - 14.50 | Aqua-Fitness-Training | € 125,-/10er-Block |
| PZI | Barbara | 15.00 - 15.50 | Aqua-Fitness-Training | € 125,-/10er-Block |

VS (Volksschule Igls/Vill); **API** (Aktiv Platzl Igls); **PZI** (Physio Zentrum Igls);

STVI, A-6080 Innsbruck-Igls, Heiligwasserwiese 8, T +43 (0)512/378510, F 378968, mail@pzi-burtscher.at, pzi-burtscher.at