

Fit im Flachgau – Fit in Elixhausen

Fit im Flachgau lautet der Titel und gleichzeitig das Motto der **SPORTUNION Salzburg-Initiative**, die bereits 2010 in insgesamt 20 Flachgauer Sportvereinen gestartet wurde.

Mit dabei mit drei ansprechenden gesunden Bewegungsangeboten ist auch ein UNION-Verein der Gemeinde Elixhausen: Der **USV Elixhausen** wird auch im Frühling-/Sommersemester mit den folgenden Kursen für Bewegung in der Gemeinde sorgen.

Vorbeischaun und ausprobieren lohnt sich – kostenloses Schnuppern ist jederzeit möglich!

USV Elixhausen - <http://usv.elixhausen.sportunion.at/>

FIT DANCE für Anfänger und Fortgeschrittene

Wann: Dienstag, 18:45 – 19:30 Uhr
Kursdauer: 22. Februar 2011 – Mai 2011
Treffpunkt: Volksschule Elixhausen, Schulweg 10, 5161 Elixhausen
Auskunft: Silke Schilcher, 0650/60 71 607, silke.schilcher@aon.at
Kurskosten: € 30,- pro Semester (10 Termine)

Beschreibung: Der Kurs wird so gestaltet, dass daraus eine Mischung aus Musikgymnastik und Tanzaerobic entsteht. Dabei wird, je nach Teilnehmerzahl, in zwei oder mehreren Mannschaften gespielt. Mit einem ausgiebigen Dehnen der belasteten Muskelgruppen endet das Training. Der Spaß steht im Vordergrund.

FIT UND G`SUND für Frauen

Wann: Dienstag, 19:30 – 21:00 Uhr
Kursdauer: 22. Februar 2011 – 5. Juli 2011
Treffpunkt: Turnhalle Volksschule Elixhausen, Schulweg 10, 5161 Elixhausen
Auskunft: Renate Keil, 0688/86 27 643
Kurskosten: € 60,- pro Jahr (ca. 30 Termine pro Jahr – Semesterpreis auf Anfrage)

Beschreibung: Mit Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik und mit gezielten Bewegungen für die Haltermuskulatur wird der Körper stabilisiert. Gymnastik mit Handbällen, Stäben und anderen Kleingeräten wird mit Zirkeltraining und Skigymnastik kombiniert. Entspannungs-, Dehnungs- und Atemübungen runden die Einheit ab. Alle Teile finden mit musikalischer Begleitung statt.

BASKETBALL für Hobbyspieler

Wann: Freitag, 20:30 – 22:00 Uhr
Kursdauer: 25. Februar 2011 – 1. Juli 2011
Treffpunkt: Turnhalle der HBLA-Ursprung, Ursprungstrasse 4, 5161 Elixhausen
Auskunft: Thomas Lutsch, 0699/10 459 157, thomas.lutsch@gmx.at
Kurskosten: € 25,- pro Semester (ca. 15 Einheiten)

Beschreibung: Das Training beginnt mit einem lockeren Wurftraining und einigen Ball-Handling Übungen. Danach wird, je nach Teilnehmeranzahl, in zwei oder mehreren Mannschaften gespielt. Mit einem ausgiebigen Dehnen der belasteten Muskelgruppen endet das Training. Der Spaß steht im Vordergrund.

Weitere Informationen zum Projekt und den Bewegungsangeboten finden Sie unter:
www.fitimflachgau.sportunion.at