

*Wir bewegen Menschen*



© Elisabeth  
DANIEL

## SMOVEY

📅 Donnerstags

Start: 4. Oktober 2018

🕒 10:00–11:00 Uhr

💰 Kosten: € 100,- für 12 Einheiten

📍 Raiffeisen Sportpark Graz, Hüttenbrennergasse 31, 8010 Graz

🔍 Zielgruppe: Erwachsene und SeniorInnen  
mindestens 8 TeilnehmerInnen

👤 Mag. Elisabeth DANIEL

# 3000

### **Ganzheitliches Bewegungstraining 50 + mit smovey**

Durch Bewegungsübungen werden nicht nur Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination des Körpers trainiert, sondern durch die Elemente der Gehirngymnastik auch die geistige Fitness.

### **Kursanmeldung unter:**

Web.: [sportunion-steiermark.at/kursanmeldung](http://sportunion-steiermark.at/kursanmeldung)

E-Mail: [kurse@sportunion-steiermark.at](mailto:kurse@sportunion-steiermark.at)

*Wir bewegen Menschen*



## YOGA KENNT KEIN ALTER

📅 Donnerstags

Start: 4. Oktober 2018

🕒 11:00-12:00 Uhr

💰 Kosten: € 150,- für 12 Einheiten

📍 Raiffeisen Sportpark Graz, Hüttenbrennergasse 31, 8010 Graz

🔍 Zielgruppe: Erwachsene und SeniorInnen  
mindestens 8 TeilnehmerInnen

👤 Mag. Elisabeth DANIEL

# 3001

### **Yoga für mehr Entspannung, Ausgeglichenheit und Lebensfreude!**

Die achtsame Bewegungsform des Yoga fördert Kraft und Beweglichkeit deines Körpers, bringt den Geist zur Ruhe und führt zu emotionaler Ausgeglichenheit.

### **Kursanmeldung unter:**

Web.: [sportunion-steiermark.at/kursanmeldung](http://sportunion-steiermark.at/kursanmeldung)

E-Mail: [kurse@sportunion-steiermark.at](mailto:kurse@sportunion-steiermark.at)

*Wir bewegen Menschen*

## INDIAN BALANCE

📅 Mittwochs

Start: 3. Oktober 2018

🕒 14:00-15:00 Uhr

💰 Kosten: € 120,- für 12 Einheiten

📍 Raiffeisen Sportpark Graz, Hüttenbrennergasse 31, 8010 Graz

🔍 Zielgruppe: Erwachsene und SeniorInnen  
mindestens 8 TeilnehmerInnen

👤 Barbara Lechner

# 3002

### **Indian Balance - Den Körper bewegen, während die Seele ausruht!**

Das mentale Fitnessprogramm vereint dehnen, kräftigen und mobilisieren mit fließenden Bewegungen basierend auf den energetischen Kräften der überlieferten Krafttieren der indigenen Völker Nord- und Südamerikas. Die ruhigen aber dennoch herausfordernden Bewegungsabläufe fördern die Koordination, die Mobilisation und Konzentration. Gleichzeitig entspannt der Geist. Erlebe bewegte Entspannung und entspannende Bewegung! Für alle Altersgruppen und Konditionstypen geeignet.

### **Kursanmeldung unter:**

Web.: [sportunion-steiermark.at/kursanmeldung](http://sportunion-steiermark.at/kursanmeldung)

E-Mail: [kurse@sportunion-steiermark.at](mailto:kurse@sportunion-steiermark.at)

*Wir bewegen Menschen*



## SENIOREN TISCHTENNIS

📅 *Freitags*

*Start: 5. Oktober 2018*

🕒 *09:00-10:00 Uhr*

💰 *Kosten: € 75,- für 12 Einheiten*

📍 *Raiffeisen Sportpark Graz, Hüttenbrennergasse 31, 8010 Graz*

🔍 *Zielgruppe: Erwachsene und SeniorInnen  
mindestens 6 TeilnehmerInnen*

👤 *Mag. Attila Balaz*

# 3003

### **SeniorInnen Tischtennis - hält fit und vital!**

Tischtennis eignet sich für jedes Lebensalter, hält fit und vital und macht Spass. Es trainiert Herz und Kreislauf, beansprucht umfangreiche Muskelgruppen und zählt mit seinen niedrigen Verletzungshäufigkeiten zu den Sportarten mit dem meisten „Gesundheitsfaktor“.

### **Kursanmeldung unter:**

Web.: [sportunion-steiermark.at/kursanmeldung](http://sportunion-steiermark.at/kursanmeldung)

E-Mail: [kurse@sportunion-steiermark.at](mailto:kurse@sportunion-steiermark.at)

SPORT  
UNION 