



# Fitness-Wochenend z'Luschnou

## Wann und Wo

**Samstag, 26. September** und **Sonntag, 27. September 2020**  
**Jahnturnhalle Lustenau**

## Stundenplan

### SAMSTAG

### Block 1

08.45 Uhr	Begrüßung
09.00–10.00 Uhr	FunTone Cardio mit Petzi
10.15–11.15 Uhr	Pilates & Slings mit Alexandra
11.30–12.30 Uhr	Core mit Stefan
12.45–13.45 Uhr	Teenie-Dance (10 bis 14 Jahre) mit Hannah

### SAMSTAG

### Block 2

13.45 Uhr	Begrüßung
14.00–15.00 Uhr	FunTone Cardio mit Petzi
15.15–16.15 Uhr	Nia mit Alexandra
16.30–17.30 Uhr	Core mit Stefan
17.45–18.45 Uhr	Teenie-Dance (10 bis 14 Jahre) mit Hannah
19.00–19.30 Uhr	Tanz am Blauen Platz: Präsentation Teenie-Dance & Nia
ab 20.00 Uhr	Ausklang und Beisammensein im Freigeist

### SONNTAG

### Block 3

08.45 Uhr	Begrüßung
09.00–10.00 Uhr	FunTone Cardio mit Petzi
10.15–11.15 Uhr	Yoga & Slings mit Alexandra
11.30–12.30 Uhr	Core mit Stefan
anschließend	gemütlicher Abschluss am Blauen Platz <i>Wir werden das Workshop-Wochenende gemeinsam austrudeln lassen. Wer Zeit und Lust hat, ist herzlich willkommen!</i>





# Fitness-Wochenend z'Luschnou

## Die Kurse

### FunTone Cardio mit Petzi

Es ist ein Intervall-Training mit dem Step. Trainiert wird abwechselnd Herz/Kreislauf mit einer leichten Choreographie auf dem Step sowie Kräftigungsübungen, deren Schwerpunkt auf dem Training mit Muskel-Ketten liegt.

### Pilates & Slings | Yoga & Slings mit Alexandra

Pilates und Yoga werden optimal durch Slings Myofasziales Training ergänzt, welches ein Faszien-fokussiertes Ganzkörpertraining ist. Durch das bewusste Kombinieren entstehen kontrastreiche Sequenzen, welche die strukturelle Balance des Körpers optimieren und sowohl die sportliche Leistungsfähigkeit als auch die Funktionalität im Alltag weiter verbessern.

### Core mit Stefan

Mobilisation, Beweglichkeit, Kräftigung für den gesamten Core. Eine gute Rumpfstabilisation ist die Voraussetzung für jede Sportart.

### Nia mit Alexandra

Nia ist getanzte Lebensfreude. Nia ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, welches Elemente aus dem Kampfsport, dem Tanz und der Entspannung mischt und somit die Bewegungsvielfalt in den Vordergrund bringt. Nia ist für alle geeignet, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

### Teenie-Dance mit Hannah

Mein Programm mit den Kindern & Jugendlichen dreht sich rund um das Tanzen. Zuerst wird ordentlich aufgewärmt und dann lernen wir ein paar Basics (Grundschritte) aus dem Hip-Hop-Bereich, mit ein wenig Hintergrundwissen. Anschließend werde ich eine Choreographie unterrichten, die vor allem Spaß machen soll. Wir werden uns auch ein bisschen Zeit für Gruppen- und Partnerübungen nehmen und am Ende gegenseitig vortanzen, was in der Stunde erlernt wurde. Es geht beim Tanzen vor allem um Musik und das Miteinander!

## Referenten



**Petra Mandl**

- FunTone + Bauch-Beine-Po Instructor
- staatl. gepr. Lehrwart FIT/Erwachsene
- staatl. gepr. Lehrwart Aerobic



**Alexandra Schmalfuß**

- Physiotherapeutin
- Dozentin im Gesundheitsbereich
- zertifizierte Yoga- und Pilateslehrerin
- Nia Teacher



**Stefan Jäger**

- Athletiktrainer für Profis und Privatkunden
- Konditionstrainer für den ALPLA HC Hard und den Hella DSV



**Hannah Amann**

- Mitgründerin Tanzschule DBA Studio (Götzis)
- 20 Jahre Tanzerfahrung, 10 Jahre Bühnenerfahrung, 10 Jahre Tanzlehrerin
- Tanz-Auslandsaufenthalte in London und Los Angeles

Die Kursleiter sind selbstverständlich an beiden Workshoptagen vor Ort und stehen euch gerne vor und nach ihren abgehaltenen Einheiten sowie in den Pausen für Fragen zur Verfügung und freuen sich, mit euch ins Gespräch zu kommen. Wer sich vorab schon näher informieren möchte und weitere Unterlagen zu den Kursangeboten wünscht, kann sich gerne unter [fitnesswochenend.zluschnou@gmail.com](mailto:fitnesswochenend.zluschnou@gmail.com) melden.





# Fitness-Wochenend z'Luschnou

## Ausklang und Beisammensein im Freigeist

Am Samstagabend möchten wir den ersten Workshoptag gemeinsam mit euch ausklingen lassen. Lasst uns dies in einem gemütlichen und feinen Ambiente ab 20.00 Uhr im Freigeist tun!

Wer nach der Dance-Session noch gerne auf einen Drink und zum Essen in den Freigeist kommen möchte, bitten wir, dies bei der Anmeldung via E-Mail zwecks Organisation bekannt zu geben. Vielen Dank!

## Teilnahmegebühr

€ 55,- pro Block (FunTone Cardio | Pilates & Slings/Yoga & Slings / Nia | Core)

€ 5,- pro Teenie-Dance Einheit (Samstagvormittag | Samstagnachmittag)

Die einzelnen Blöcke können auch frei miteinander kombiniert werden:

nur Block 1, 2 oder 3 | Block 1 + 2 | Block 1 + 3 | Block 2 + 3 | Block 1 + 2 + 3

Im Foyer der Jahnturnhalle stehen ganztags Getränke in Form von Wasser und Holdersaft sowie Obst zur freien Entnahme zur Verfügung.

## Anmeldung

1. Eine E-Mail an [fitnesswochenend.zluschnou@gmail.com](mailto:fitnesswochenend.zluschnou@gmail.com) senden mit:
  - Vor- und Familienname, Anschrift, Telefonnummer (für etwaige Rückfragen)
  - Den gewünschten Blöcken bzw. Teenie-Dance Einheiten
2. Überweisung der Teilnahmegebühr für die Blöcke bzw. Teenie-Dance-Einheiten auf das Konto

**Dornbirner Sparkasse | IBAN: AT15 2060 2000 4404 0483**

**Verwendungszweck: Fitness-Wochenend z'Luschnou**

Bitte bei der Überweisung im Feld Verwendungszweck unbedingt auch den Vor- und Familiennamen angeben, damit die Überweisung entsprechend zugeordnet werden kann.

Nach Erhalt der Kursgebühr ist der Platz fixiert.

Für weitere Informationen und Rückfragen meldet euch gerne unter [fitnesswochenend.zluschnou@gmail.com](mailto:fitnesswochenend.zluschnou@gmail.com).

## Kursort

Jahnturnhalle Lustenau, Jahnstraße 4, 6890 Lustenau

Gebührenpflichtiger Parkplatz rund um den Blauen Platz (neben der Post und hinter dem Reichshofsaal). Bitte beachten: **Direkt bei der Jahnturnhalle stehen keine Parkplätze zur Verfügung!**

## Luog zeyscht z'Luschnou!

Wir freuen uns sehr, mit Sport Hollenstein einen lokalen Fachpartner für Sportartikel und Sportgeräte mit dabei zu haben. Sport Hollenstein wird an diesem Wochenende auch im Foyer der Jahnturnhalle vertreten sein und einige Artikel aus ihrem umfangreichen Sortiment ausstellen.

Wer sich vorab mit neuer Trainingsbekleidung oder Schuhen ausstatten möchte, kann dies gerne hier tun:

**Sport Hollenstein, Sportartikel und Sportgeräte, Schillerstraße 15, 6890 Lustenau, T 05577/82428**

Vorbeischaun und anprobieren lohnt sich allemal!

Marktgemeinde Lustenau



In Kooperation mit der Marktgemeinde  
Lustenau und der Sportabteilung