



Das Iglser präventivmedizinische Übungsmodell

Der „Sporttherapeutische Verein IglS“ (STVI) bietet seine präventivmedizinischen Übungsprogramme in der Volksschule IglS/Vill (**VS**), im Parkclub IglS (**PCI**) und im Physiotherapeutischen Zentrum IglS (**PZI**) an.

Um die Effektivität des Übungsprogrammes zu gewährleisten bzw. zu verbessern, ist ein regelmäßiger Besuch sinnvoll und empfehlenswert.

Aus organisatorischen Gründen werden für die Programme in der VS **nur noch Semesterkarten** vergeben und die einzelnen Gruppen auf eine angemessene Teilnehmerzahl begrenzt.

Alle weiteren Übungsprogramme werden in Gruppen mit max. 12 Personen im PCI und PZI als 10er Block bzw. 15er Block Veranstaltungen angeboten.

Instrukto:ren:

- Mag. Claudia Pittl (Pilates – Professional – Instructor)
Mobil: 0650-2236459
- Andrea Langenwalter Bsc (Pilates – Professional – Instructor)
Mobil: 0699-19090921
- Mag. Christina Prokes (Aquatrainig- und WS – Instructor)
Mobil: 0650-3776210
- Christine Mayr (Pilates – Professional – Instructor)
Mobil: 0664-2563932
- Stefan Brenner (Lehrwart) Mobil: 0676-835846048

Anmeldung

Anmeldung zu den Kursen direkt bei den Instrukto:ren oder im PZI BURTSCHER unter **Tel.: 0512/378510-0**

Die Kurse finden auf eigene Gefahr und Verantwortung statt.

Programm-Beginn

in der VS ab 19. 09. 2011

in den Kleingruppen (PCI und PZI) ab 26. 09. 2011

Montag

Ort	Instrukto:rin/in	Zeit	Programm	Kosten
PCI	Mag. Claudia Pittl	10.30 - 11.30	Funkt. Gymnastik 60+	€ 90,-/ 10er Block
PCI	Christine Mayr	18.00 - 19.15	Pilates Anfänger	€ 105,-/ 10er Block
PCI	Christine Mayr	19.15 - 20.30	Pilates Fortgeschrittene	€ 105,-/ 10er Block
VS	Mag. Christine Prokes-Miller Stefan Brenner	20.00 - 22.00	Ganzheitliches Körpertraining	€ 90,-/ Semester

Dienstag

Ort	Instrukto:rin	Zeit	Programm	Kosten
PCI	Christine Mayr	9.00 - 10.00	Pilates / Wirbelsäule	€ 90,-/ 10er Block
PCI	Christine Mayr	10.00 - 11.00	Funkt. Gymnastik 60+ Damen	€ 90,-/ 10er Block
PZI	Mag. Christina Prokes-Miller	17.00 - 17.50	Aqua – Training	€ 110,-/ 10er Block
PZI	Mag. Christina Prokes-Miller	18.00 - 18.50	Aqua – Training	€ 110,-/ 10er Block
PCI	Mag. Claudia Pittl	18.15 - 19.30	Pilates flow	€ 105,-/ 10er Block

Mittwoch

Ort	Instrukto:rin	Zeit	Programm	Kosten
PCI	Andrea Langenwalter	9.00 - 10.15	Pilates flow	€ 105,-/ 10er Block
PCI	Andrea Langenwalter	10.15 - 11.30	Pilates	€ 105,-/ 10er Block
PCI	Mag. Claudia Pittl	18.00 - 19.15	Pilates flow	€ 105,-/ 10er Block
PCI	Mag. Claudia Pittl	19.15 - 20.30	Pilates Adonis flow	€ 105,-/ 10er Block

Donnerstag

Ort	Instrukto:rin	Zeit	Programm	Kosten
VS	Christine Mayr	17.30 - 18.30	WS – Gymn. / Pilates	€ 75,-/ Semester
VS	Mag. Christina Prokes-Miller	19.00 - 20.00	Gezieltes WS – Training	€ 75,-/ Semester

Freitag

Ort	Instrukto:rin	Zeit	Programm	Kosten
PCI	Christine Mayr	9.00 - 10.00	Funkt. Gymnastik 60+	€ 90,-/ 10er Block

**Der „Sporttherapeutische Verein Igls“
besteht seit Jänner 1986.**

Die Zielsetzung des Vereins liegt vor allem in der Durchführung von gesundheitserhaltenden und gesundheitsfördernden Aktivitäten.

Für Programme und Inhalt verantwortlich:

MR Dr. med. Ludwig Pittl
Mag. Claudia Pittl
Hubert Burtscher, PT

STVI, A-6080 Innsbruck-Igls, Heiligwasserwiese 8, T +43 (0)512/378 510-0, F 378 968-0, mail@pzi-burtscher.at, www.pzi-burtscher.at