



Das Igler 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 Kleingruppen (5 - max. 8 Personen) im PCI und PZI als 10er Block bzw. 15er Block Veranstaltungen angeboten.

Instruktoren:

- Mag. Claudia Pittl (Pilates – Professional – Instructor)
Mobil: 0650-2236459
- Mag. Maria Seiwald (Pilates – Professional – Instructor)
Mobil: 0664-3816018
- Mag. Christina Prokes (Aquatrainings- 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 Instruktoren oder im PZI BURTSCHER unter **Tel.: 0512/378510-0**

Die Kurse finden auf eigene Gefahr und Verantwortung statt.

Programm-Beginn

in der VS ab 21. 09. 2009

in den Kleingruppen (PCI und PZI) ab 01. 10. 2009

Montag

Ort	Instruktor/in	Zeit	Programm	Kosten
PCI	Mag. Maria Seiwald	18.30 - 19.45	Pilates Anfänger	€ 100,-/ 10er Block
PCI	Mag. Maria Seiwald	19.45 - 21.00	Pilates Fortgeschrittene	€ 100,-/ 10er Block
VS	Mag. Claudia Pittl Mag. Christine Prokes-Miller Stefan Brenner	20.00 - 22.00	Ganzheitliches Körpertraining	€ 80,-/ Semester

Dienstag

Ort	Instruktorin	Zeit	Programm	Kosten
PCI	Christine Mayr	9.00 - 10.00	Funkt. Gymnastik 60+	€ 90,-/ 10er Block
PCI	Christine Mayr	10.00 - 11.00	Funkt. Gymnastik 60+	€ 90,-/ 10er Block
PZI	Mag. Christina Prokes-Miller	ab 17.00	Aqua – Training	€ 150,-/ 15er Block
PCI	Mag. Claudia Pittl	18.00 - 19.15	Pilates	€ 100,-/ 10er Block
PCI	Mag. Claudia Pittl	19.15 - 20.30	Pilates	€ 100,-/ 10er Block

Mittwoch

Ort	Instruktorin	Zeit	Programm	Kosten
PCI	Mag. Claudia Pittl	9.00 - 10.15	Pilates	€ 100,-/ 10er Block
PCI	Mag. Claudia Pittl	18.00 - 19.15	Pilates	€ 100,-/ 10er Block
PCI	Mag. Claudia Pittl	19.15 - 20.30	Pilates Männer	€ 100,-/ 10er Block

Donnerstag

Ort	Instruktorin	Zeit	Programm	Kosten
VS	Christine Mayr	17.30 - 18.30	WS – Gymn. / Pilates	€ 70,-/ Semester
VS	Mag. Christina Prokes-Miller	19.00 - 20.00	Gezieltes WS – Training	€ 70,-/ Semester

Freitag

Ort	Instruktorin	Zeit	Programm	Kosten
PCI	Christine Mayr	9.00 - 10.00	Funkt. Gymnastik 60+	€ 90,-/ 10er Block
PCI	Mag. Claudia Pittl	10.00 - 11.15	Pilates	€ 100,-/ 10er Block

VS (Volksschule Igls/Vill); PCI (Parkclub Igls); PZI (Physiotherapeutisches Zentrum Igls);

**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