



SOMMER 2021

ASV Pressbaum – Freizeitsport FITNESS / CAMPS / PROJEKTE

9 x Sommer YOGA (90 Minuten)



Atmen – Bewegen – Entspannen - mit Monika, Anna und Birgit

Sommer-Yoga zum Ausprobieren, Kennenlernen, Mitmachen, bzw. in Übung bleiben.
Durch Yoga wird der Körper kraftvoller und flexibler und die Körperhaltung verbessert –
Stressless – sich gut fühlen - ein Genuss unter freiem Himmel.

- ❖ **Mittwochs 18:30 – 20:00 (90 Min), 7. Juli – 1. September, NMS Wiese & Halle**
Kostenbetrag € 76,- (9 Einheiten a 90 Min); 6er-Block € 63,-; mind. 8 Teilnehmer



9 x Functional BodyWorkout



9 Wochen im Sommer – nur 6 Wochen zahlen!

FITNESS-KOMBI für ALLE – mit Elisabeth, Nina & Andrea

Komplettprogramm mit motivierender Musik – Ausdauertraining & Kräftigung aus dem
Functional- Intervall- Stations- und Core-Training, mit diversen Materialien (Balanceboards,
Bänder, Robes, Gewichten etc) inkl. Rücken & Pilates-Elementen

- ❖ **Donnerstags 19:30 – 20:30, 8. Juli – 2. September, Wiese am Wienerwaldsee**
Kostenbeitrag € 36,- (9x zum Preis von 6x; bei Regen: Entfall); mind.8 Teilnehmer

Alle Kurse für Jugendliche, Damen & Herren, Anfänger & Fortgeschrittene



Sommer Sporttage - Kids & Teens



- ❖ **Abenteuerturnen (6-9j)** 5. – 9. Juli, 8:00 – 12:00, NMS, Kosten: 69,--
- ❖ **Basket-FIT (10-16j)** 19. – 23. Juli, 8:30 – 14:30, NMS; Kosten: 99,--

- ❖ **Anmeldungen zu obigen Kursen NUR ONLINE möglich: www.asv.at**



Projekt: „Bewegt im Park“ - GRATIS



DO-18:30: BodyFit & Ausgleich (WW-See) & FR-10:30: AquaFIT (Bad)

Freier Zugang für Alle, ohne Anmeldung! Details: www.asv.at

HOT IRON Stammkunden-Kurs



nur für bisherige Hot Iron Teilnehmer – Rückfragen bei Trainerin Sonja

Unsere qualifizierten ASV-TrainerInnen begleiten Sie/Euch durch den Sommer!