



# Kosten- & anmeldefreies Sommerprogramm von regioMOTION

Die folgenden Kurse finden von Juli bis September (insgesamt 10 Einheiten) in der Marktgemeinde St. Peter am KBG. statt.

## **GANZKÖRPERWORKOUT für Einsteiger & gesundheitsorientierte SportlerInnen**

**Donnerstag 17:00 – 18:00 Uhr**

## **für Fortgeschrittene & leistungsorientierte SportlerInnen**

**Donnerstag 18:00 – 19:00 Uhr**



Sportplatz der VS/NMS St. Peter am KBG.

Spaß am Sport steht im Vordergrund. Durch gezielte, individuelle Übungen werden die motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination, ebenso wie Mobilisation verbessert.

-- Benötigt werden ein Getränk, ein Handtuch und ggf. eine Gymnastikmatte. --

## **Spielerisches Inlineskaten für Kinder**

**Sonntag 17:00 – 18:00 Uhr**

*Ohne Anmeldung, einfach dabei sein!*

mit Übungsleiterin  
Marlies  
+43 664 5748210

Verbesserung und Festigung der Inlineskating-Technik durch Übungen und kleine Spiele die auch auf Inlineskates durchführbar sind und automatisch die Inlineskating-Technik sowie konditionelle und koordinative Fähigkeiten verbessert.

-- Benötigt werden ein Getränk, Inlineskates, Schützer, Helm & (falls vorhanden) ein Hocekschläger.--

## **Spiel & Spaß im Freien für Kinder**

**Sonntag 18:00 – 19:00 Uhr**



Eishockeyplatz/Greimhalle St. Peter am KBG.

mit  
Übungsleiterinnen  
Theresa, Hanna  
& Jana  
+43 664 5895124

Vielfältige, polysportive Bewegungsstunde für Kids ab 5 Jahren.

-- Benötigt werden sportliche Bekleidung und ein Getränk.--

**Das regioMOTION-Team freut sich auf Eure Teilnahme!**