

Unser Sportverein bietet ein reichhaltiges Bewegungsangebot für Jung und Alt an:

Powertraining für Männer

Ein intensives Ganzkörpertraining speziell für Männer, in einem abgestimmten und zielorientierten Programm. Ob du Hobby- oder Profisportler bist, dieses Kraft- und Ausdauertraining wird deinen Körper in Top-Form bringen

Trainingszeit: Montag: 18:30 – 19:30
Ort: Volksschule Nestelbach
Übungsleiter: Werner Söls und Franz Jörgler



Gymnastik

Sanfte Aktivierung d. Herzkreislaufes mit Kräftigung, Dehnung und Entspannung

Trainingszeit: 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: VS- Nestelbach
Leitung: Christina Tomaschitz
Kosten: €25,00

>Damen-Turnen



Powergymnastik – Fit in die neue

Saison

Mit abwechslungsreichem Gymnastik – und Workoutprogramm

Trainingszeit: Mittwoch, 19:30 – 20:30
Ort: Volksschule Nestelbach
Leitung: Werner Söls

Smovey-Einheit

Stärkt das Immunsystem und Herz, Kreislauf. Fördert die Entgiftung, Entschlackung, Entsäuerung. Einsetzbar bei Parkinson, MS, Arthrose, Rheuma, Alzheimer, Demenz, Osteoporose, Diabetes. **Sanfte Aktivierung des gesamten Organismus.**

Trainingszeit: Mittwoch, 18:20 – 19:20
Kosten: 25,00€
Leitung: Lehrwarte Werner Söls und Jörgler Franz

Für Mädels, Burschen, Frauen und Männer bieten wir, vom Anfänger bis Fortgeschrittene, Volleyball-Trainingseinheiten an.

Es spielt sich alles im Hobbybereich ab.

Volleyball – Training für Mixedmeisterschaft

Trainingszeit: Montag: 20:00 – 22:00
Ort: Volksschule



Nestelbach

Volleyball – für Kinder u. Jugendliche ab 11 Jahre

Trainingszeit: Donnerstag, 19:00 – 20:00





SPORTVEREIN UNION
NESTELBACH b. G.

Nestelbach b.Graz

Werner Söls
0650/5432199

werner.soels@gmx.at

Dornegg, 23

8302

Ort: Volksschule Nestelbach
Leitung: Dr. Sigi Schmuck

Volleyball – für Fortgeschrittene und Leistungsgruppe

Trainingszeit: Donnerstag, 20:00 – 22:00

Ort: Volksschule Nestelbach

Leitung: Dr. Sigi Schmuck



Alle Einheiten finden von September bis Ende April statt.



Auf Ihr Kommen freut sich
der Sportverein Nestelbach b.Graz

Mit besten Grüßen
Obmann Werner Söls