

Turnverein

SUDSG Buch

Kursangebot

2024/25



ANMELDUNG

Aufgrund der hohen Teilnehmerzahlen und unserer beschränkten Kapazitäten ist es erforderlich, **sich für den jeweiligen Kurs im Vorhinein anzumelden**. Falls ihr euch auf der Warteliste befindet, erfolgt ein Anruf nach Anmeldeschluss.

Online-Anmeldung: www.dsg-buch.sportunion.at

Anmeldung

von 16.09.2024 bis 29.09.2024

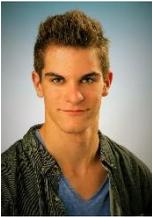
ACHTUNG! Für den Kurs **Gerätturnen nach Wettkampfrege lung** gibt es aktuell keine freien Plätze.

Geschwisterbonus -15%

Bei Besuch eines Kurses jedes weiteren Geschwisterkindes wird ein Bonus von 15% vom günstigeren Kursbeitrag abgezogen.

Montag

Gerätturnen für Jungs ab Schuleintritt bis 10 Jahre



Dieser Kurs bietet Jungs die Möglichkeit, Freude an der Bewegung zu erlangen. Die Basiselemente des Gerätturnens werden mithilfe von verschiedenen Vorübungen gelernt. Dabei werden Koordination, Balance, Kraft und Flexibilität gefördert. Das Aufwärm- und Schlusspiel lockert die Stunde auf.

Wann: Montag, 17:00 – 18:30 Uhr
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 83,-
Kursleiter: Lukas Hackl

TBB – Total Body Blast



In diesem Ganzkörperworkout der Superlative wirst du durch die spezielle Abfolge von intensiven Intervallen aus Cardio-, Kraft- und Stabilisationsübungen gefordert und deine Fitness wird optimiert. In diesen 60 Minuten brauchen wir lediglich einen eisernen Willen, das eigene Körpergewicht, Hanteln und Tubes.

Wann: Montag, 18:30 – 19:30 Uhr
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 60,-
Kursleiterin: Sabine Lechner

Dienstag

Ugotchis Erlebnisturnen



Für Kinder von 1½ bis 3½ Jahre mit Eltern.

Bereits im Kleinkindalter fördern wir das Bewegungspotenzial der Kinder durch spielerische Übungen. Wir werden tanzen, laufen, springen und auch etwas singen. Lasst uns Purzelbäume schlagen und das Balancieren wagen.

Wann: Dienstag, **16:00 – 17:00 Uhr**
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 65,-
Kursleiterin: Ronja Larcher



Gerätturnen nach Wettkampfbegelung



Für Mädchen von 6 bis 14 Jahren, die über Motivation und Turnkenntnisse verfügen.

Nach einem Sichtungsturnen entscheiden die Trainerinnen, ob die Turnerin für das Wettkampfturnen geeignet ist.

Wann: Dienstag, **17:00 – 19:00 Uhr**
(September 2024 bis Juni 2025)
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 190,- (1x Training/Woche, inkl. Nennfelder für Wettkämpfe)
Anmeldung: derzeit keine Kapazität
Kursleiterinnen: Christine Wagenhuber, Christina Meixner



Bodyworkout für Männer und Frauen



In diesem Kurs wird die allgemeine Fitness verbessert. Neben Ausdauer mit Intervallen, Übungen zur Förderung der Körperspannung und der Stabilität, sowie der Kräftigung mit dem Schwerpunkt auf die Rumpfmuskulatur, stehen Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Gleichgewichtsfähigkeit und der Koordination auf dem Programm.

Wann: Dienstag, **19:00 – 20:00 Uhr**
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 60,- je Kurs (1 Kurs = 10 Einheiten)
Kursleiter: Nathalie Ralser

Mittwoch

Ugotchis Spaß an der Bewegung



Für Jungs und Mädchen von 3½ Jahren bis Schuleintritt.

Wir tasten uns spielerisch an die verschiedenen Turngeräte heran. Durch das Erlernen und Üben motorischer Grundfähigkeiten und das Eingliedern turnerischer Fertigkeiten wird die Muskulatur stabilisiert.

Wann: Mittwoch, Kurs 1: **15:00 – 16:00 Uhr**
Kurs 2: **16:00 – 17:00 Uhr**

Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal

Kursbeitrag: € 70,-

Kursleiterin: Judith Lachinger, Daniela Stöckl,
Claudia Ringler



Fit und gesund



In diesem Kurs wird die allgemeine Fitness und Beweglichkeit trainiert. Durch eine Kombination aus Kraft-, Koordinations- und Dehnungsübungen fördern wir das körperliche Wohlbefinden und sorgen für einen gesunden Ausgleich im Alltag.

Wann: Mittwoch, **19:00 – 20:00 Uhr**

Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal

Kursbeitrag: € 60,- je Kurs (1 Kurs = 10 Einheiten)

Kursleiterin: Sarah Naschberger

Bodyworkout in Strass



Bei diesem abwechslungsreichen Training liegt der Schwerpunkt auf Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur (Rücken, Schultern, Brust, Bauch, Beine, Po) und ist für Anfänger, aber auch für Fortgeschrittene geeignet.

Wann: Mittwoch, **19:30 – 20:30 Uhr**

Wo: **Volksschule Strass – Turnsaal**

Kursbeitrag: € 60,- je Kurs (1 Kurs = 10 Einheiten)

Kursleiterin: Heidi Kohler



Yoga Workshop

Vinyasa Yoga

Beim Vinyasa Yoga werden die Asanas in fließenden Bewegungen aneinandergereiht. Dazu nimmt die Atmung eine besondere Rolle ein.

Wann: Mittwoch, **19:00 – 20:00 Uhr**

Wo: Kindergarten St. Margarethen - Turnsaal

Kursbeitrag: € 30 (5 Einheiten) bei großem Interesse kann der Kurs verlängert werden (weitere 5x)

Kursleiterin: Nathalie Ralser

Donnerstag



Gerätturnen für Anfängerinnen

Für Mädchen ab Schuleintritt bis 8 Jahre.

Dieser Kurs bietet Mädchen die Möglichkeit, Freude an der Bewegung zu erlangen. Das Gerätturnen wird mithilfe von Spielen, Stationsbetrieben und verschiedenen Übungen gelernt. Dabei werden Koordination, Balance, Kraft und Flexibilität spielerisch gefördert.

Wann: Donnerstag, Kurs 1: **15:00 – 16:00 Uhr**
Kurs 2: **16:00 – 17:00 Uhr**

Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal

Kursbeitrag: € 70.-

Kursleiterin: Eva-Maria Omenitsch



Gerätturnen nach Wettkampfrege lung

Für Mädchen von 6 bis 14 Jahren, die über Motivation und Turnkenntnisse verfügen.

Nach einem Sichtungsturnen entscheiden die Trainerinnen, ob die Turnerin für das Wettkampfturnen geeignet ist

Wann: Donnerstag, **17:00 – 19:00 Uhr**
(September 2024 bis Juni 2025)

Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal

Kursbeitrag: € 310,- (2x/Woche **Di+Do**, inkl. Nenn gelder für Wettkämpfe)

Anmeldung: derzeit keine Kapazität

Kursleiterinnen: Christine Wagenhuber, Magdalena Rampl,



Pilates



Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Es werden vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Wann: Donnerstag, **19:00 – 20:00 Uhr**
Wo: Volksschule St. Margarethen – Turnhalle
Kursbeitrag: € 60,- je Kurs (1 Kurs = 10 Einheiten)
Kursleiterin: Maria Auer

Samstag

Gerätturnen für Jugendliche ab 12 Jahren



Im Vordergrund steht die Begeisterung und der Spaß am Gerätturnen. Wenn Interesse besteht, wird auch an Wettkämpfen teilgenommen.

Wann: Samstag, **09:00 – 11:00 Uhr** (Kurszeiten können variieren)
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 120,- (inkl. Nennfelder für Wettkämpfe)
Kursleiterin: Rikki Eder

Gerätturnen für Kinder von 8 bis 12 Jahren



Das Aufwärmen wird spielerisch gestaltet. Durch Übungen an verschiedenen Geräten werden Basiselemente gelernt, sowie vorhandene Fähigkeiten vertieft und ausgebaut.

Wann: Samstag, **16:30 – 18:00 Uhr**
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 83,-
Kursleiterin: Selina Unterladstätter

Alle Kurse, bei denen kein Kursbeginn angegeben ist, starten **in der KW 41** an den ausgeschriebenen Tagen.
Die Kinderkurse enden mit unserem traditionellen Frühlingsfest (ca. Ende April 2025).

Der zweite Block der Erwachsenenkurse beginnt nach den Weihnachtsferien.

Bei sämtlichen Kinderkursen finden in den Ferien keine Stunden statt.
Die Erwachsenenkurse laufen durch.

Der Verein behält sich das Recht vor, Änderungen der Kurstage und Kurszeiten vorzunehmen.