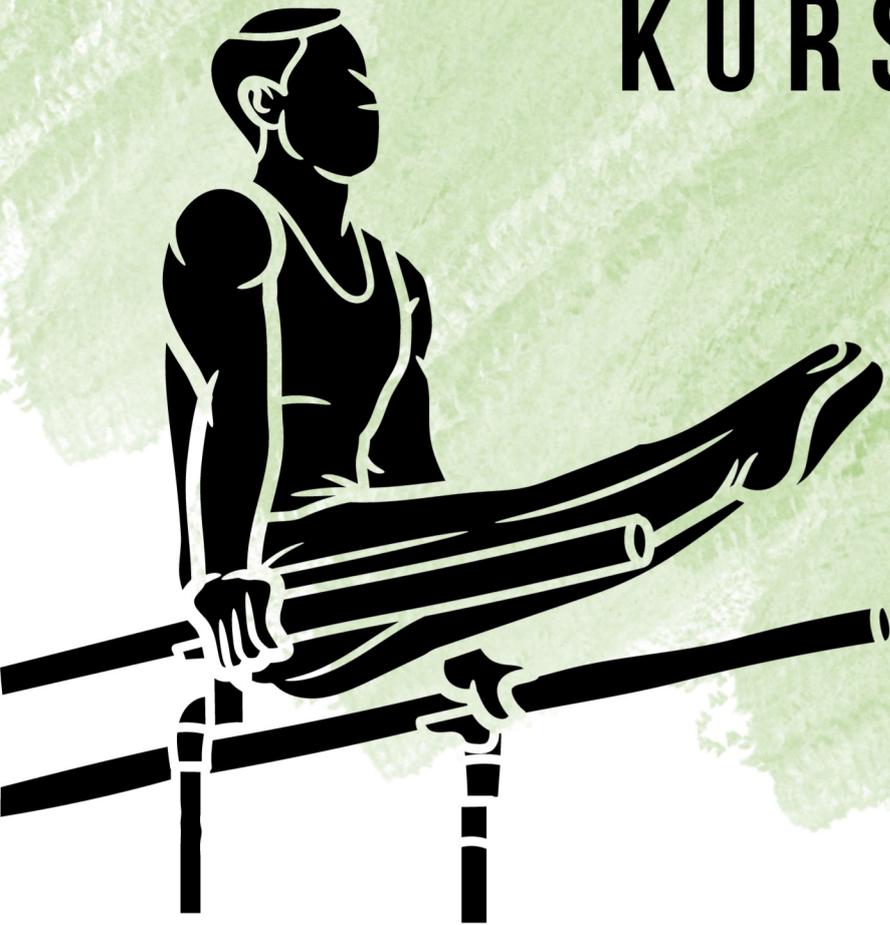


KURSANGEBOT 2025/2026



SU DSG BUCH



Wir danken unseren Sponsoren!



KFZ - Elektronik	KFZ - Heizungen
Diesel - Pumpen - Service	KFZ - Mechanik
Autoklima - Kühlung	Hydraulikschläuche
Car Service / Truck Service / Diesel Service	
6261 Strass 77 Tel.: 0 52 4469 00-0	6020 Innsbruck Etrichgasse 40 Tel.: 0 51234 62 08

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 12.09.2025 bis 30.09.2025

ACHTUNG! Für den Kurs **Gerätturnen nach Wettkampfregelung** wird vereinsintern gesichtet – bitte altersentsprechend bei einem alternativen Kurs anmelden!



Geschwisterbonus -15%

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

MONTAG



Gerätturnen für Jungs ab Schuleintritt

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

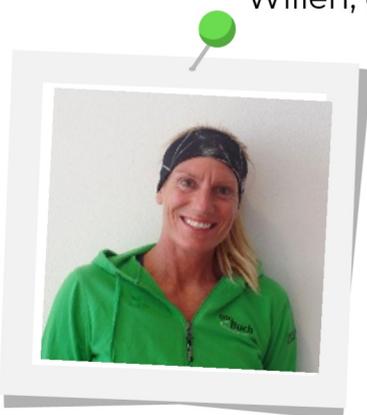
Kursbeitrag: € 83,-

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,- je Kurs (1 Kurs = 10 Einheiten)

Kursleiterin: Sabine Lechner

DIENSTAG

Ugotschis 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,-

Kursleiterinnen: Claudia Ringler, Eva-Maria Omenitsch



Gerättturnen nach Wettkampfbregelung

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

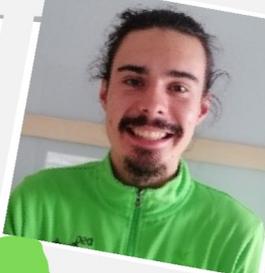
Nach einem internen Sichtungsturnen entscheiden die Trainer:innen, ob die Turnerin für das Wettkampfturnen geeignet ist.

Wann: Dienstag, **17:00 - 19:00 Uhr**

(September 2025 bis Juni 2026)

Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal

Kursbeitrag: € 190,- (1x Training/Woche, inkl. Nennfelder für Wettkämpfe)



Anmeldung: Vereinsinterne Sichtung - bitte altersentsprechend bei einem alternativen Kurs anmelden

Kursleiter:in:

Christina Meixner, Aaron Gamweger

DIENSTAG

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: Aaron Gamweger

MITTWOCH

Ugotschis 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



MITTWOCH



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**

Kursstart: 1.10.2025

Wo: Volksschule Strass - Turnsaal

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

Kursleiterin: Heidi Kohler



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: Marina Niederkircher

Gerätturnen nach Wettkampfbregelung

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

Nach einem internen Sichtungsturnen entscheiden die Trainer:innen, ob die Turnerin für das Wettkampfturnen geeignet ist.

Wann: Donnerstag, **17:00 - 19:00 Uhr**
(September 2025 bis Juni 2026)

Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal

Kursbeitrag: € 310,- (2x Training/Woche **Di & Do**,
inkl. Nenngelder für Wettkämpfe)



Anmeldung: Vereinsinterne Sichtung -
bitte altersentsprechend bei einem
alternativen Kurs anmelden

Kursleiterinnen:

Magdalena Rampl, Selina Unterladstätter

DONNERSTAG

Workshops für Erwachsene

Im neuen Vereinsjahr erwartet euch ein abwechslungsreiches Workshopprogramm für Erwachsene. Die Workshops finden an ausgewählten Donnerstagen statt und bieten eine große Vielfalt - von Bewegung und Fitness über Entspannung bis hin zu Trendsportarten.

So erhaltet ihr regelmäßig neue Impulse für euer Training.

Wenn du selbst eine Ausbildung oder Erfahrung hast und Interesse daran, einen Workshop zu gestalten, melde dich gerne unter

0677/62323409

Bring deine Stärken ein und werde Teil unserer Trainer:innen Teams!



Wann: Donnerstag, **19:00 – 20:00 Uhr**

Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal

Die aktuellen Themen und Termine findet ihr auf unserer Website sowie auf unseren Social-Media-Kanälen:

<https://dsg-buch.sportunion.at>

SAMSTAG

Gerätturnen für Erwachsene ab 16 Jahren

Für alle, die wiedererwecktes oder neues Interesse am Geräteturnen haben. Wir turnen an allen Geräten und wer möchte, kann auch an Wettkämpfen teilnehmen.



Wann: Samstag, **08:30 – 10:30 Uhr**

(Kurszeiten können variieren)

Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal

Kursbeitrag: € 120,- (inkl. Nenngelder für Wettkämpfe)

Kursleiterin: Rikki Eder

SAMSTAG

Gerätturnen für Jugendliche von 12 - 16 Jahren

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



Wann: Samstag, **10:00 - 12:00 Uhr**

Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal

Kursbeitrag: € 120,- (inkl. Nenngelder für Wettkämpfe)

Kursleiter:innen: Rikki Eder, Aaron Gamweger

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: Anna Huber

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 2026).

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.

SU DSG BUCH

Wir danken unseren Sponsoren!



Raiffeisen Region Schwaz-Wattens



AE-WERBETECHNIK
BESTICKUNG.DRUCK.LASERGRAVUR

KFZ - Elektronik Diesel - Pumpen - Service Autoklima - Kühlung	KFZ - Heizungen KFZ - Mechanik Hydraulikschläuche
Car Service / Truck Service / Diesel Service	
6261 Strass 77 Tel.: 0 52 44/69 00-0	6020 Innsbruck Etrichgasse 40 Tel.: 0 512/34 62 08
falch	