

Turnverein DSG Buch

Kursangebot

2019/20

NEU: Für die Kinderkurse
ist eine vorzeitige
Anmeldung erforderlich
(mehr auf Seite 2).



Sport

SPORT
UNION



Montag



Brigitte Haberl, Heidi Kohler | Ugotchis Erlebnisturnen

Für Mädchen und Jungs von 1 ½ – 3 Jahren. Bereits im Frühkindalter können Sie mithelfen das Bewegungspotenzial Ihrer Kinder durch spielerische Übungen zu entwickeln.



Wann: Montag, 16:00 – 17:00 Uhr
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 60,-



Sabine Lechner | TABATA / HIIT

Intensives Intervalltraining für Frauen und Männer. Jeweils 8 Runden mit je 20 Sekunden Maximalbelastung gefolgt von 10 Sekunden Pause. Dieses Total-Body-Workout kräftigt die gesamte Muskulatur und verbessert die allgemeine Ausdauer sowie die Kraftausdauer.

Außerdem ist es ein Stoffwechseltraining mit erhöhtem „Nachbrenn-Effekt“ – d. h. unser Körper verbrennt nach solch intensiven Einheiten bis zu 24 Stunden weiter an Kalorien.

Wann: Montag, 18:00 – 19:00 Uhr
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 50,- je Kurs (1 Kurs = 10 Einheiten)



Sabine Lechner | BODYWORKOUT

Straffendes Ganzkörpertraining für alle Frauen und Männer, die sich gerne bewegen und fit halten. Gearbeitet wird mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit verschiedenen Geräten, wie Tubes, Hanteln, Terrbändern etc.

Wann: Montag, 19:00 – 20:00 Uhr
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 50,- je Kurs (1 Kurs = 10 Einheiten)

ANMELDUNG

Aufgrund der hohen Teilnehmerzahlen bei den Kinderkursen und unseren beschränkten Kapazitäten, ist es heuer erforderlich, die **Kinder für den jeweiligen Kurs im Vorhinein anzumelden**.

Dies erfolgt durch eine Online-Anmeldung auf unserer Homepage, wo auch weitere Informationen zu finden sind:

www.dsg-buch.at

Anmeldungsbeginn: 23. September 2019

Für den Kurs „**Gerätturnen nach Wettkampfregelung**“ sowie für die **Erwachsenenkurse** ist **keine Anmeldung** nötig.

Vorankündigung

Zum Abschluss der Turnsaison wird auch dieses Mal wieder ein **Frühlingsfest** stattfinden, bei dem die Kinder ihr Können zeigen werden.

Dienstag



Lucia Unterladstätter | Fitnessvariation

Ganzkörpertraining für alle Frauen, die sich gerne bewegen und fit halten. Gearbeitet wird mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit verschiedenen Geräten wie Tubes, Hanteln, Terrabändern, Stepbänken etc.

Wann: Dienstag, 08:00 – 09:00 Uhr
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 50,- je Kurs (1 Kurs = 10 Einheiten)



Daniel Schoner | Gerätturnen für Jungs ab 6 Jahren

Die Basiselemente des Gerätturnens, sowie Übungskombinationen werden an den verschiedensten Geräten erlernt und verbessert.

Wann: Dienstag, 15:30 – 17:00 Uhr
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 75,-



Magdalena Rampl, Sara Falch | Gerätturnen nach Wettkampfgelung

Für Mädchen und Jungs von 6 bis 14 Jahren, die über Motivation und Turnkenntnisse verfügen. Der Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich, jedoch entscheidet die Trainerin nach einigen Sichtungsstunden ob die Turnerin bzw. der Turner für das Wettkampfturnen geeignet ist.



Wann: Dienstag, 17:00 – 19:00 Uhr
(10. September 2019 bis Juni 2020)
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 135,- (inkl. Nennelder für Wettkämpfe)
Anmeldung: Für diesen Kurs ist keine Anmeldung nötig, jedoch ist die Teilnehmerzahl beschränkt.

Dienstag



Daniel Schoner | Fit- und Bodytraining für Männer

Eine Mischung aus Kräftigungs-, Ausdauer- und Beweglichkeitsübungen.
Kein Alterslimit!

Wann: Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 50,- je Kurs (1 Kurs = 10 Einheiten)

Mittwoch



Daniela Stöckl, | Ugotchis Spaß an der Bewegung

Für Jungs und Mädchen von 3 bis 5 Jahren. Die Kinder tasten sich durch spielerische Elemente an verschiedene Turngeräte heran. Die Muskulatur wird stabilisiert.

Wann: Mittwoch, 15:00 – 16:30 Uhr
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 75,-



Gretl Schwarzlmüller | Fit und gesund

Ganzkörpergymnastik, leichtes Krafttraining und Dehnübungen.

Wann: Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr
Kursbeginn: 02.10.2019
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 50,- je Kurs (1 Kurs = 10 Einheiten)

Mittwoch



Steffen Sander | Achtsamkeit und Meditation

Wir lassen die Energie durch den Körper fließen, die sich spürbar in Lebensfreude, Ausdauer und Beständigkeit wandelt. Eine Energiedusche, die auf sanfte Weise den (Arbeits-) Tag vom Körper abschüttelt. Innere Verfestigungen, physischer als auch psychischer Art, können aufgeweicht werden, um bewusster mit sich selbst und dem Moment, in dem man sich gerade befindet, zu SEIN. Nach und nach werden das Gewahrsein und die Gelassenheit unseren Alltag erfüllen.

Warme Socken, Decke, Kopfpolster, Yogamatte (leihweise verfügbar) oder Sitzkissen machen die Meditation angenehmer.

Wann: Mittwoch, 19:00 – 20:30 Uhr
Wo: Kindergarten St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 50,- je Kurs (1 Kurs = 10 Einheiten)



Heidi Kohler | Body-Work-Out

Bauch – Beine – Po
Kondition – Koordination
Kräftigen – Dehnen

Wann: Mittwoch, 19:30 – 20:30 Uhr
Beginn: 1. Block: 25.09.2019
2. Block: 08.01.2020
Wo: Volksschule Strass – Turnsaal
Kursbeitrag: € 50,- je Kurs (1 Kurs = 10 Einheiten)

Familienkarte

Ab 2 Teilnehmer/innen einer Familie kann eine Familienkarte um € 230,- erworben werden. **Vorteil:** Jedes Familienmitglied kann so viele Kurse wie gewünscht besuchen.

Ratenzahlung: Es besteht die Möglichkeit, die Familienkarte in Raten zu bezahlen. € 130,- müssen bis **Ende Dezember** 2019 eingehen, die restlichen € 100,- können dann bis **Ende Februar** 2020 bezahlt werden.

Donnerstag



Marina Niederkircher | Gerätturnen für Anfänger

Für Mädchen von 6 bis 8 Jahren. Das Aufwärmen wird spielerisch gestaltet. Durch Übungen an verschiedenen Geräten werden Basiselemente gelernt sowie vorhandene Fähigkeiten vertieft und ausgebaut.

Wann: Donnerstag, 15:30 – 17:00 Uhr
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 75,-



Christina Meixner, Nadine Paregger | Gerätturnen nach Wettkampfregelung

Für Mädchen und Jungs von 6 bis 14 Jahren, die über Motivation und Turnkenntnisse verfügen. Der Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich, jedoch entscheidet die Trainerin nach einigen Sichtungsstunden ob die Turnerin bzw. der Turner für das Wettkampfturnen geeignet ist.



Wann: Donnerstag, 17:00 – 19:00 Uhr
(12. September 2019 bis Juni 2020)
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 135,- (inkl. Nennelder für Wettkämpfe)
Anmeldung: Für diesen Kurs ist keine Anmeldung nötig, jedoch ist die Teilnehmerzahl beschränkt.



Lisa Pendl | Pilates

Pilates ist ein ruhiges, ganzheitliches Training, das Kräftigung, Mobilität, Dehnung, Koordination und vor allem die Atmung verbindet. Es ist ein hochwertiges Training, da man mit voller Konzentration jede Übung ganz bewusst ausführt und auch lernt, auf seinen Körper zu hören.

Eine wärmere Bekleidung macht die Entspannungsübungen am Schluss angenehmer.

Wann: Donnerstag, 19:00 – 20:00 Uhr
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 50,- je Kurs (1 Kurs = 10 Einheiten)

Samstag



Bettina Mayr | Gerättturnen für Mädchen und Jungs

Für Mädchen und Jungs 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, 16:00 – 17:30 Uhr

Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal

Kursbeitrag: € 75,-



Rikki Eder | Gerättturnen für Jugendliche ab 12 Jahren

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

Wann: Samstag, 17:30 – 19:30 Uhr (Kurszeiten können variieren)
(12. Oktober 2019 bis Juni 2020)

Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal

Kursbeitrag: € 95,- (inkl. Nennelder für Wettkämpfe)

Kursbeginn und Kursdauer

Alle Kurse, bei denen kein Kursbeginn angegeben ist, starten in der **KW 41 (ab 07. Oktober 2019)** an den ausgeschriebenen Tagen. Die Kinderkurse enden mit unserem traditionellen Frühlingsfest (ca. Ende April).

Der zweite Block beginnt nach den Weihnachtsferien. Bei sämtlichen Kinderkursen werden die Ferien berücksichtigt, es finden also keine Stunden statt.

Die Erwachsenenkurse laufen durch.

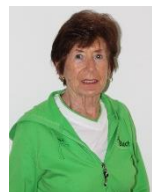
Der Verein behält sich das Recht vor, Änderungen der Kurstage und Kurszeiten vorzunehmen.

Unsere Trainerinnen und Trainer



Marina Niederkircher

BEd Lehramt Volksschule
Kindergarten- und Hortpädagogin
Übungsleiter für Kinder- und Jugendsport



Gretl Schwarzmüller

Diverse Kurse für Gymnastik



Daniela Stöckl

BSc Sportwissenschaft
Übungsleiter für Kinderturnen
Übungsleiter Voltigieren
Fit-Lehrwart für Parcour / Freerunning
Diplom-Sportjournalistin



Brigitte Haberl

Kindergartenpädagogin
Diverse Workshops



Magdalena Rampf

Jahrelange Leistungsturnerin
Übungsleiter für Trendsportarten
Kampfrichterausbildung Turn10



Sabine Lechner

Staatsmeister Wettkampfaerobic
Spinning- & Drums-Alive-Ausbildung
Miss Fitness Tirol / Austria
Staatlich geprüfter Lehrwart

Heidi Kohler

Fit-Lehrwart für Erwachsene



Rikki Eder

BSc Gesundheits- und Leistungssport
Sport-Jugendleiter
Übungsleiter für Kinder- und Jugendsport
Lehrwart für Kunstturnen
BSO-Sportmanager Basis Lizenz
Basic-Instructor Laufen / Walking / Nordic Walking

Sara Falch

Ehemalige Leistungsturnerin
Kampfrichterausbildung Turn10



Daniel Schoner

Lehramt Bewegung und Sport
BSc Gesundheits- und Leistungssport
staatlich geprüfter Instruktor Schwimmen
staatlich geprüfter Trainer im Trainergrundkurs



Bettina Mayr

Übungsleiter für Gerätturnen

Lucia Unterladstätter

smovey Coach

Übungsleiter für Trendsportarten

Zumba Fitness Instructor

Piloxing SSP Instructor

Piloxing Barre Instructor

Piloxing KO Instructor



Nadine Peregger

Übungsleiter für Gerätturnen

Übungsleiter für Kinder- und Jugendsport

Übungsleiter für Triathlon

Christina Meixner

Aktive Leistungs- und

Kaderturnerin

Nationaler Kampfrichter für

Frauenturnen



Steffen Sander

Trainerausbildung für Achtsamkeit und Meditation

(Abschluss November 2019)

Lisa Pendl

Pilates Matwork Trainerin

Diplomierte Gesundheitstrainerin

Instruktorin für Rückenschulung



Raiffeisenbank
Buch, Gallzein und Strass

Fit wie ein Turnschuh!

Voller Einsatz für Ihr Geld. www.raiffeisen.at/buch

BOSCH
Service

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

foidl
best of glass

Ihr Spezialist für
alle Arten
von
Verglasungen

St. Margarethen 152a, A-6220 Buch i.T.
T +43 5244/ 62668 F+43 5244/ 64696
office@foidl-glas.at www.foidl-glas.at

SPAR

PETER SEDER
Spar-Supermarkt
Buch in Tirol

**Wir bedanken uns bei den Sponsoren und der Gemeinde
Buch in Tirol für ihre Unterstützung.**