

# Turnverein DSG Buch – Kursangebot 2019/20

## Montag

### Brigitte Haberl, Heidi Kohler Ugotchis Erlebnisturnen

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

- Montag, 16:00 – 17:00 Uhr
- Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
- € 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.

- Montag, 18:00 – 19:00 Uhr
- Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
- € 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, Terrabändern...

- Montag, 19:00 – 20:00 Uhr
- Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
- € 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.

## 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 Hanteln, Terrabändern, Stepbänken etc.

- Dienstag, 08:00 – 09:00 Uhr
- Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
- € 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.

- Dienstag, 15:30 – 17:00 Uhr
- Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
- € 75,- je Kurs

### Magdalena Rampl, Sara Falch Gerätturnen nach Wettkampfrege lung

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.

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

### Daniel Schoner Fit- und Bodytraining für Männer

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

- Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr
- Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
- € 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](http://www.dsg-buch.at)

**Anmeldungsbeginn:  
23. September 2019**

Für den Kurs „Gerätturnen nach Wettkampfrege lung“ sowie für die **Erwachsenenurse ist keine Anmeldung** nötig.

## 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.

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

### 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.

## Mittwoch

### Gretl Schwarzmüller Fit und Gesund

Ganzkörpergymnastik, leichtes Krafttraining und Dehnübungen.

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

### 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.

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

### Heidi Kohler Body-Work-Out

Bauch – Beine – Po  
Kondition – Koordination  
Kräftigen – Dehnen

- Mittwoch, 19:30 – 20:30 Uhr
- 1. Block: 25. 09. 2019
- 2. Block: 08. 01. 2020
- **Volksschule Strass** – Turnsaal
- € 50,- je Kurs (1 Kurs = 10 Einheiten)

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

## 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.

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

### Christina Meixner, Nadine Peregger Gerätturnen nach Wettkampfrege lung

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.

- Donnerstag, 17:00 – 19:00 Uhr
- (12. September 2019 bis Juni 2020)
- Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
- € 135,- (inkl. Nennelder für Wettkämpfe)
- 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.

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

### Vorankündigung

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

## Samstag

### Bettina Mayr Gerätturnen 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.

- Samstag, 16:00 – 17:30 Uhr
- Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
- € 75,-

### Rikki Eder Gerätturnen für Jugendliche ab 12 Jahren

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

- Samstag, 17:30 – 19:30 Uhr
- (Kurszeiten können variieren)
- (12. Oktober 2019 bis Juni 2020)
- Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
- € 95,- (inkl. Nennelder für Wettkämpfe)

Turnverein  
DSG Buch



[www.dsg-buch.at](http://www.dsg-buch.at) | [office@dsg-buch.at](mailto:office@dsg-buch.at)