

Turnverein SUDSG Buch Kursangebot 2020/21

Für die Kinderkurse ist
eine vorzeitige
Anmeldung erforderlich
(mehr dazu im Kursheft).



Sport

SPORT
UNION



ANMELDUNG

Aufgrund der hohen Teilnehmerzahlen bei den Kinderkursen und unseren beschränkten Kapazitäten, ist es 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: 21. September 2020

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

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 2020** eingehen, die restlichen € 100,- können dann bis **Ende Februar 2021** bezahlt werden.

COVID-19-Schutzmaßnahmen

- ✓ Alle Kursteilnehmer/innen werden **vor der Turnhalle** vom jeweiligen Trainer/von der jeweiligen Trainerin abgeholt.
- ✓ Beim Betreten der Halle muss ein **Mund-Nasen-Schutz** getragen werden.
- ✓ Das Turnen und Trainieren ist ausschließlich mit **Socken, Hallen- oder Gymnastikschuhen** erlaubt.
- ✓ Jede/r Kursteilnehmer/in benötigt ein **eigenes Handtuch**.
- ✓ Alle Turnerinnen und Turner, die Magnesium verwenden, benötigen eine eigene **beschriftete Box** dafür.
- ✓ Bei **Krankheitssymptomen** (Husten, Fieber, Atemnot, Geruchs- oder Geschmacksstörungen) müssen die Kursteilnehmer/innen **zu Hause bleiben**.
- ✓ Alle Kursteilnehmer/innen müssen beim ersten Training ein **ausgefülltes Formular** mitbringen. Ohne dieses Formular ist eine Teilnahme am Kurs leider nicht möglich.
Bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren erfolgt das Ausfüllen durch eine erziehungsberechtigte Person.

Das Formular ist unter folgendem Link zu finden:

<https://www.oeft.at/de/service/downloads/docdown-allgemeine-oeft-bestimmungen-BFcDjnTKa1SQ>

Montag



Brigitte Haberl, Heidi Kohler | Ugotchis Erlebnisturnen

für Mädchen und Jungs von 1 ½ bis 3 Jahren;

Wir werden tanzen, laufen, springen und auch etwas singen.
Lasst uns Purzelbäume schlagen und das Balancieren wagen.



Bereits im Frühkindalter werden wir das Bewegungspotenzial der Kinder durch spielerische Übungen fördern und weiterentwickeln.

Wann: Montag, 16:00 – 17:00 Uhr

Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal

Kursbeitrag: € 60,-



Sabine Lechner | TABATA / HIIT

Das intensive Intervalltraining für Frauen und Männer besteht aus 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“, das heißt, 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: € 60,- je Kurs (1 Kurs = 10 Einheiten)



Sabine Lechner | BODYWORKOUT

Dieser Kurs bietet ein 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, Therabändern etc.

Wann: Montag, 19:00 – 20:00 Uhr

Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal

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

Dienstag



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 entscheiden die Trainerinnen nach einigen Sichtungsstunden, ob die Turnerin/der Turner für das Wettkampfturnen geeignet ist.



Wann: Dienstag, 17:00 – 19:00 Uhr

(08. September 2020 bis Juni 2021)

Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal

Kursbeitrag: € 135,- (inkl. Nenngelder für Wettkämpfe)

Anmeldung: Für diesen Kurs ist keine Anmeldung nötig, jedoch ist die Teilnehmerzahl beschränkt.



Maximilian Rimml | Fit- und Bodytraining für Männer

Wir haben nur einen Körper und deshalb ist es umso wichtiger, mit diesem behutsam umzugehen. In diesem Kurs stehen Funktionalität und Effektivität unseres Körpers im Mittelpunkt. Neben Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit kommen auch Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Orientierungsfähigkeit und vieles mehr nicht zu kurz. Der Übungsaufbau ist immer so gewählt, dass jeder individuell an seine Grenzen gehen kann. Somit schaffen wir eine gesunde Basis für den Alltag. Wir werden schwitzen, aber der Spaß wird dabei nicht zu kurz kommen.

Wann: Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr

Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal

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

Vorankündigung

Als Abschluss der Kurse werden wir wieder ein **Frühlingsfest** organisieren, bei dem die Kinder ihr Können zeigen werden.

Mittwoch



Daniela Stöckl | Ugotchis Spaß an der Bewegung

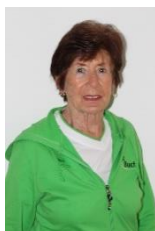
für Jungs und Mädchen von 3 ½ bis 5 Jahren;

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 Schwarzmüller | Fit und gesund

Ganzkörpergymnastik, leichtes Krafttraining und Dehnübungen;

Wann: Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr

Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal

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



Maria Auer | 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: Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr

Wo: Kindergarten St. Margarethen - Turnsaal

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



Heidi Kohler | Body-Workout

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

Wann: Mittwoch, 19:30 – 20:30 Uhr

Beginn: 1. Block: 23.09.2020

2. Block: 13.01.2021

Wo: Volksschule Strass – Turnsaal

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

Kondition – Koordination
Kräftigen – Dehnen

Donnerstag



Marina Niederkircher | Gerätturnen für Anfängerinnen

Dieser Kurs bietet Mädchen von 6 bis 8 Jahren 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, 15:30 – 17:00 Uhr
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 75,-



Christina Meixner, Nadine Götz | 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 entscheiden die Trainerinnen nach einigen Sichtungsstunden, ob die Turnerin/der Turner für das Wettkampfturnen geeignet ist.

Wann: Donnerstag, 17:00 – 19:00 Uhr
(10. September 2020 bis Juni 2021)
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 135,- (inkl. Nenngelder für Wettkämpfe)
Anmeldung: Für diesen Kurs ist keine Anmeldung nötig, jedoch ist die Teilnehmerzahl beschränkt.



Stefanie Sigl | Konditionstraining für Erwachsene

Konditionstraining mit einem Mix aus Kräftigungs-, Ausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen

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

Samstag



Lukas Hackl | Gerätturnen für Jungs ab 6 Jahren

Dieser Kurs bietet Jungs die Möglichkeit, Freude an der Bewegung zu erlangen. Die Basiselemente des Gerätturnens werden mithilfe von Spielen, Stationsbetrieben und verschiedenen Übungen gelernt. Dabei werden Koordination, Balance, Kraft und Flexibilität gefördert.

Wann: Samstag, 09:30 – 11:00 Uhr
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 75,-



Rikki Eder, Hannah Lachinger | 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, 15:00 – 17:00 Uhr (Kurszeiten können variieren)
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 95,- (inkl. Nenn gelder für Wettkämpfe)



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.

Wann: Samstag, 17:00 – 18:30 Uhr
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 75,-

Alle Kurse, bei denen kein Kursbeginn angegeben ist, starten in der **KW 41 (ab 05. Oktober 2020)** an den ausgeschriebenen Tagen. Die Kinderkurse enden mit unserem traditionellen Frühlingstfest (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

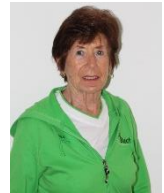


Marina Niederkircher

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

Gretl Schwarzmüller

Diverse Kurse für Gymnastik



Daniela Stöckl

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

Brigitte Haberl

Kindergartenpädagogin
Diverse Workshops



Magdalena Rampf

Jahrelange Leistungsturnerin
Übungsleiterin für Trendsportarten
Übungsleiterin für Gerätturnen (Abschluss Herbst 2020)
Kampfrichterausbildung Turn10



Sabine Lechner

Staatsmeisterin 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-Jugendleiterin
Übungsleiterin für Kinder- und Jugendsport
Lehrwart für Kunstturnen
Instructor für Wasserspringen

Maximilian Rimml

BSc Gesundheits- und
Leistungssport
Physiotherapeut in Ausbildung



Sara Falch

Ehemalige Leistungsturnerin
Übungsleiterin für Gerätturnen (Abschluss Herbst 2020)
Kampfrichterausbildung Turn10

Lukas Hackl

Fit-Übungsleiter
Instruktor für Athletik/Fitness/
Koordination (Abschluss 2020)





Bettina Mayr

Übungsleiterin für Gerätturnen

Hannah Lachinger

Übungsleiterin für Gerätturnen
(Abschluss Herbst 2020)



Nadine Götz

Übungsleiterin für Gerätturnen
Übungsleiterin für Kinder- und Jugendsport
Übungsleiterin für Triathlon

Maria Auer

Lizenzierte Pilates Trainerin
Diplomierte Gesundheits-
und Krankenschwester



Christina Meixner

Aktive Leistungs- und Kaderturnerin
Übungsleiterin für Gerätturnen (Abschluss Herbst 2020)
Nationale Kampfrichterin für Frauenturnen

Stefanie Sigl

BSc Sportwissenschaft
Mag. Lehramt für
Bewegung und Sport



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

KÜCHENSTUDIO
creativ

WIESING · DORF 23c

T: +43 (0) 5244-66788 · WWW.KUECHENSTUDIO-CREATIV.AT

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