

ANMELDUNG

Aufgrund der hohen Teilnehmerzahlen, unserer beschränkten Kapazitäten, sowie hinsichtlich der Covid Prävention ist es erforderlich, **sich für den jeweiligen Kurs im Vorhinein anzumelden.**

Online-Anmeldung

www.dsg-buch.sportunion.at

Anmeldung

von 20.09.2021 bis 30.09.2021

ACHTUNG! Für den Kurs **Geräturnen nach Wettkampfregelung** 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 2021** eingehen, die restlichen € 100,- können dann bis **Ende Februar 2022** bezahlt werden.

Montag

Ugotchis Erlebnisturnen

für Kinder von 1½ bis 3 Jahren;



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



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: € 40,- je Kurs (1 Kurs = 8 Einheiten)
Kursleiterin: 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, Therabänder etc.

Wann: Montag, 19:00 – 20:00 Uhr
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 40,- je Kurs (1 Kurs = 8 Einheiten)
Kursleiterin: Sabine Lechner

Dienstag

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: Dienstag, 16:00 – 17:30 Uhr
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 75,-
Kursleiter: Lukas Hackl

Gerätturnen nach Wettkampfbregelung



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, **17:30 – 19:30 Uhr**
(14. September 2021 bis Juni 2022)
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 135,- (inkl. Nennelder für Wettkämpfe)
Anmeldung: Für diesen Kurs ist keine Anmeldung nötig, jedoch ist die Teilnehmerzahl beschränkt.
Kursleiterinnen: Magdalena Rampl, Sara Falch, Christina Meixner



Mittwoch

Ugotchis Spaß an der Bewegung

für Jungs und Mädchen von 3 ½ bis 5 Jahren.

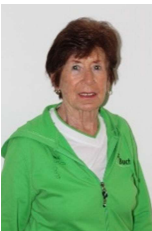


Wir tasten uns spielerisch an die verschiedenen Turngeräte heran. Durch das Erlernen und Üben motorischer Grundfähigkeiten und das Eingliedern turnerischer Fertigkeiten wird die Muskulatur stabilisiert.

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



Fit und gesund



Ganzkörpergymnastik, leichtes Krafttraining und Dehnübungen.

Wann: Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 40,- je Kurs (1 Kurs = 8 Einheiten)
Kursleiterin: Gretl Schwarzlmüller

Body-Workout



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
Beginn: 1. Block: 22.09.2021
2. Block: 12.01.2022
Wo: Volksschule Strass – Turnsaal
Kursbeitrag: € 40,- je Kurs (1 Kurs = 8 Einheiten)
Kursleiterin: Heidi Kohler

Kondition – Koordination
Kräftigen – Dehnen

Donnerstag

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,-
Kursleiterin: Marina Niederkircher

Gerätturnen nach Wettkampfbegelung



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**
(08. September 2020 bis Juni 2021)
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 135,- (inkl. Nennfelder für Wettkämpfe)
Anmeldung: Für diesen Kurs ist keine Anmeldung nötig, jedoch ist die Teilnehmerzahl beschränkt.



Kursleiterinnen: Magdalena Rampl, Sarah Falch, Christina Meixner

Donnerstag

Fit- und Bodytraining für Männer

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

Wann: Donnerstag, 19:00 – 20:00 Uhr
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 40,- je Kurs (1 Kurs = 8 Einheiten)
Kursleiter: Markus Brötz

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: **Kindergarten St. Margarethen** – kl. Saal
Kursbeitrag: € 40,- je Kurs (1 Kurs = 8 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, 15:00 – 17:00 Uhr (Kurszeiten können variieren)
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 95,- (inkl. Nenngelder für Wettkämpfe)
Kursleiterin: **Rikki Eder**

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,-
Kursleiterin: Tanja Wöll

Alle Kurse, bei denen kein Kursbeginn angegeben ist, starten
ab 4. Oktober 2021 an den ausgeschriebenen Tagen.

Die Kinderkurse enden mit unserem traditionellen Frühlingsfest (ca. Ende April 2022).

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.**