

Turnverein

SUDSG Buch

Kursangebot

2022/23



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 15.09.2022 bis 30.09.2022

ACHTUNG! Anmeldung für den Kurs **Gerätturnen nach Wettkampfregelung** via SMS unter +43 677 62323409

NEU!! Geschwisterbonus -15% NEU!!

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 Spielen, Stationsbetrieben und verschiedenen Übungen gelernt. Dabei werden Koordination, Balance, Kraft und Flexibilität gefördert.

Wann: Montag, **16:30 – 18:00 Uhr**
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 83,-
Kursleiter: Lukas Hackl

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)
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: € 60,- je Kurs (1 Kurs = 10 Einheiten)
Kursleiterin: Sabine Lechner

Dienstag

Ugotchis 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: Brigitte Haberl, Julia Brunner



Gerättturnen 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, **17:00 – 19:00 Uhr**
(13. September 2022 bis Juni 2023)
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 190,- (1x Training/Woche, inkl. Nennfelder für Wettkämpfe)
Anmeldung: per SMS mit Namen, Telefonnummer, Geburtstag an +43 677 62323409; Teilnehmerzahl beschränkt.
Kursleiterinnen: Magdalena Rampl, Sara Falch, Christina Meixner



Dienstag

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: Dienstag, **19:00 – 20:00 Uhr**
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 60,- je Kurs (1 Kurs = 10 Einheiten)
Kursleiter: Aaron Gamweger

Mittwoch

Ugotchis Spaß an der Bewegung



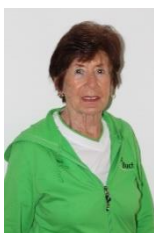
Für Jungs und Mädchen von 3½ Jahren bis Schuleintritt.

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, **15:00 – 16:30 Uhr**
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 83,-
Kursleiterin: Daniela Stöckl



Fit und gesund



Ganzkörpergymnastik, leichtes Krafftraining und Dehnübungen.

Wann: Mittwoch, **19:00 – 20:00 Uhr** (ab 21.09.2022)
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 60,- je Kurs (1 Kurs = 10 Einheiten)
Kursleiterin: Gretl Schwarzlmüller

Mittwoch

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. **ACHTUNG:** Anmeldung mit Namen, Adresse, Telefonnummer unter: office@dsg-buch.sportunion.at

Wann: Mittwoch, 19:30 – 20:30 Uhr (ab 28.09.2022)
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, 15:30 – 17:00 Uhr
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 83,-
Kursleiterin: Marina Niederkircher

Donnerstag

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

(15. September 2022 bis Juni 2023)

Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal

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

Anmeldung: per SMS mit Namen, Telefonnummer, Geburtstag an +43 677 62323409; Teilnehmerzahl beschränkt.

Kursleiterinnen: Magdalena Rampl, Sara Falch, Christina Meixner



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: € 60,- je Kurs (1 Kurs = 10 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, **09:00 – 11:00 Uhr** (Kurszeiten können variieren)
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 120,- (inkl. Nennelder für Wettkämpfe)
Kursleiterin: Rikki Eder

Gerätturnen für Kids 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: € 83,-
Kursleiterin: Tanja Wöll

Alle Kurse, bei denen kein Kursbeginn angegeben ist, starten
in der KW 40 an den ausgeschriebenen Tagen.

Die Kinderkurse enden mit unserem traditionellen Frühlingsfest (ca. Ende April 2023).

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.**