

Turnverein

SUDSG Buch

Kursangebot

2023/24



ANMELDUNG

Aufgrund der hohen Teilnehmerzahlen und unserer beschränkten Kapazitäten ist es erforderlich **sich für den jeweiligen Kurs im Vorhinein anzumelden**. Falls ihr euch auf der Warteliste befindet erfolgt ein Anruf nach Anmeldeschluss.

Online-Anmeldung: www.dsg-buch.sportunion.at

Anmeldung

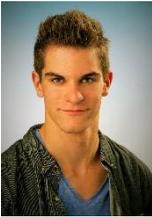
von 11.09.2023 bis 27.09.2023

ACHTUNG! Anmeldung für den Kurs **Gerätturnen nach Wettkampfrege lung** via e-mail unter office@dsg-buch.sportunion.at mit Namen, Geburtsdatum, Telefonnummer. Ob die Aufnahme in die Leistungsgruppe erfolgt, wird am 28.09.2023 bei einem Sichtungsturnen in der Turnhalle St.Margarethen entschieden

Geschwisterbonus -15%

Bei Besuch eines Kurses jedes weiteren Geschwisterkindes wird ein Bonus von 15% vom günstigeren Kursbeitrag abgezogen.

Montag



Gerätturnen für Jungs ab Schuleintritt bis 10 Jahre

Dieser Kurs bietet Jungs die Möglichkeit, Freude an der Bewegung zu erlangen. Die Basiselemente des Gerätturnens werden mithilfe von verschiedenen Vorübungen gelernt. Dabei werden Koordination, Balance, Kraft und Flexibilität gefördert. Das Aufwärm- und Schlusspiel lockert die Stunde auf.

Wann: Montag, 17:00 – 18:30 Uhr
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 83,-
Kursleiter: Lukas Hackl



TBB – Total Body Blast

In diesem Ganzkörperworkout der Superlative wirst du durch die spezielle Abfolge von intensiven Intervallen aus Cardio-, Kraft- und Stabilisationsübungen gefordert und deine Fitness wird optimiert. In diesen 60 Minuten brauchen wir lediglich einen eisernen Willen, das eigene Körpergewicht, Hanteln und Tubes.

Wann: Montag, 18:30 – 19:30 Uhr
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 60,-
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,-
Kursleiterin: Brigitta Haberl



Gerättturnen nach Wettkampfbereitstellung

Für Mädchen von 6 bis 14 Jahren, die über Motivation und Turnkenntnisse verfügen.

Der Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich, jedoch entscheiden die Trainerinnen beim Sichtungsturnen, ob die Turnerin für das Wettkampfturnen geeignet ist.

Wann: Dienstag, **17:00 – 19:00 Uhr**
(19. September 2023 bis Juni 2024)
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 190,- (1x Training/Woche, inkl. Nennfelder für Wettkämpfe)
Anmeldung: per Mail an office@dsg-buch.sportunion.at mit Namen, Geburtsdatum, Telefonnummer. Ob die Aufnahme in die Leistungsgruppe erfolgt, wird am **28.09.2023** bei einem **Sichtungsturnen** in der Turnhalle St.Margarethen entschieden. **Unbedingt** bei einem alternativen Kurs anmelden, um gegebenenfalls einen fixen Platz in einem unserer Kurse zu erhalten.



Kursleiterinnen: Christine Wagenhuber, 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, sowie der 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, Kurs 1: **15:00 – 16:00 Uhr**
Kurs 2: **16:00 – 17:00 Uhr**
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 70,-
Kursleiterin: Daniela Stöckl



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)
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
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, Kurs 1: 15:00 – 16:00 Uhr
Kurs 2: 16:00 – 17:00 Uhr
Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 70.-
Kursleiterin: Marina Niederkircher

Donnerstag



Gerätturnen nach Wettkampfregelung

Für Mädchen von 6 bis 14 Jahren, die über Motivation und Turnkenntnisse verfügen.

Der Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich, jedoch entscheiden die Trainerinnen beim Sichtungsturnen, ob die Turnerin für das Wettkampfturnen geeignet ist.

Wann: Donnerstag, 17:00 – 19:00 Uhr
(21. September 2023 bis Juni 2024)

Wo: Volksschule St. Margarethen - Turnsaal

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

Anmeldung: per Mail an office@dsg-buch.sportunion.at mit Namen, Geburtsdatum, Telefonnummer. Ob die Aufnahme in die Leistungsgruppe erfolgt, wird am **28.09.2023** bei einem **Sichtungsturnen** in der Turnhalle St.Margarethen entschieden. **UNBEDINGT** bei einem alternativen Kurs anmelden, um gegebenenfalls einen fixen Platz in einem unserer Kurse zu erhalten.

Kursleiterinnen: Christine Wagenhuber, Magdalena Rampl,



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: Volksschule St. Margarethen – Turnhalle

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. Nennfelder für Wettkämpfe)
Kursleiterin: Rikki Eder



Gerätturnen für Kinder 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, **16:30 – 18:00 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 2024).

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.