

## DAMEN GESUNDHEITS- UND AUSGLEICHSSPORT

U Mit Musikgymnastik und leichter Aerobic bieten wir ein Programm, das mit funktionalen Übungen sowohl den Herz-Kreislauf fördert als auch die Körperhaltung verbessert. Rücken und Wirbelsäulenproblemen präventiv entgegenwirkt. Ungleichgewichte der Muskulatur werden gezielt durch Dehnung und Kräftigung ausgeglichen. Entspannung zum Ausklang rundet dieses Programm ab. Auch für Osteoporose Vorbeugung geeignet.

Donnerstag: 20.00 - 21.30 Uhr

Volksschulturnhalle Straßwalchen

### Übungsleiterin:

Wagner Herta (Tel.: 0664/546 49 97)

▶ Start: 12. September 2019

**Mitgliedsbeitrag pro Semester: € 40,-**

## MÄNNER-FITGYMNASTIK UND SPIEL

U Dieses Sportangebot beinhaltet Funktions- und Skigymnastik und im Sommer den Radsport.

Dienstag: 19.00 - 21.00 Uhr

Volksschulturnhalle Straßwalchen

### Übungsleiter:

Brodinger Erich (Tel.: 06215/5139)

▶ Start: 01. Oktober 2019

**Mitgliedsbeitrag pro Semester: € 40,-**

Die Sportunion Straßwalchen bietet interessierten VorturnerInnen lukrative Trainingseinheiten und Weiterbildungsmöglichkeiten.

## YOGA

U Yoga ist eine tolle Möglichkeit sich selbst, also seinen Körper und seinen Geist kennenzulernen, achtsam damit umzugehen und seine eigenen Fähigkeiten auszuschöpfen. Mit Yoga lernst du deinen Bewegungsapparat ganz bewusst zu stärken (anhand von Asanas - also Körperübungen) und gleichzeitig mental zur Ruhe zu kommen (mit Entspannungstechniken und Meditation). Ich möchte, dass es dir in meinen Yogastunden richtig gut geht, egal wie fit oder geübt du bist!

Dienstag: 18:00 - 19:30 Uhr

Volksschulturnhalle Hochfeld (5204 Hochfeld 19)

### Übungsleiter/in:

Lugstein Madeline (Tel.: 0664/5222147)

Badinger Michael

Telefonische Voranmeldung erbeten

▶ Start: 17. September 2019

**Beitrag für 10 Einheiten € 110,00**

Ein kostenloses Schnuppertraining ist für jedes Sportangebot möglich. Über eine rege Teilnahme freut sich die Sportunion Strasswalchen.

Die Anmeldung zu den Turnstunden erfolgt direkt bei den Übungsleitern/innen!

Weitere Informationen erhalten Sie bei Obmann Badinger Michael (Tel.: 0664/373 23 04) oder unter: [www.sportunion-strasswalchen.at](http://www.sportunion-strasswalchen.at)

Der Turnbetrieb beginnt ab der 2. Schulwoche. (16.09.2019)

Raiffeisenbank  
Straßwalchen



SPORT  
UNION   
STRASSWALCHEN



**PROGRAMM**  
2019 | 2020

Sektion Turnen - Fit-Sport

[www.sportunion-strasswalchen.at](http://www.sportunion-strasswalchen.at)

## ELTERN-KIND-TURNEN

### **U** Bewegungsreise für Kinder ab 2 Jahren mit Mutter/Vater

Gemeinsam mit den Eltern lernen Kinder unterschiedliche Geräte phantasievoll und kreativ zu nutzen. Dadurch wird die Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrung positiv beeinflusst. Spiel und Spaß stehen dabei im Mittelpunkt.

Termin 1: Freitag 15.15 - 16.15 Uhr

Termin 2: Freitag 16.15 - 17.15 Uhr

Volksschulturnhalle Irrsdorf

#### **Übungsleiterinnen:**

Moser Nicole (Tel.: 0664/580 57 10)

Oberascher Tatjana (Tel.: 0650/831 43 44)

Telefonische Voranmeldung unbedingt erforderlich!

Termin 1 bei Moser Nicole

Termin 2 bei Oberascher Tatjana

► Start: 20. September 2019

**Jahresbeitrag: € 60,-**

## BEWEGUNG, DIE KINDERN SPASS MACHT

### **U** Kinder ab 4 Jahre - inkl. Vorschule Kinder ohne Eltern

Erstes Loslassen von den Eltern. Mit den Kindern werden motorische und turnerische Grundfertigkeiten geübt. Es ist ein spielerisches Kennenlernen der Turngeräte und das Gefühl für die Gruppendynamik wird entwickelt. Spiel und Spaß stehen dabei im Mittelpunkt.

Montag: 15.30 - 17.30 Uhr

Volksschulturnhalle Irrsdorf

#### **Übungsleiterinnen:**

Grünsteidl Eva (Tel.: 0664/505 92 83)

Lugstein Madeline

Telefonische Voranmeldung unbedingt erforderlich!

► Start: 16. September 2019

**Jahresbeitrag: € 60,-**

## GERÄTTURNEN KNABEN

### **U** Boden- und Gerätturnen ab 6 Jahren

Mit einem spielerischen Aufwärmen wird begonnen. An den Turngeräten Boden, Barren, Reck, Sprung, Trampolin werden Bewegungserfahrungen gesammelt und neue Bewegungen erlernt. Das Programm besteht aus Kräftigung, Dehnung, Koordination bis zum Erlernen einfacher turnerischer Übungen.

Mittwoch: 17.30 - 19.00 Uhr

Zusatzangebot: Montag 18.00 - 19.30 Uhr

Neue Mittelschule - Turnhalle, Halle 1

#### **Übungsleiter:**

Neuhofer Florian (Tel.: 0650/496 66 30)

Modl Josef

Telefonische Voranmeldung erbeten

► Start: Mittwoch 18. September 2019

**Mitgliedsbeitrag pro Semester: € 40,- / 60,-**

## GERÄTTURNEN MÄDCHEN

### **U** Für Anfänger

Mit Spielen, leichten Kräftigungs- und Dehnungsübungen beginnt die Turnstunde. An den Turngeräten Boden, Balken, Reck, Kasten werden die turnerischen Grundelemente wie Rolle, Handstand, Aufschwung, Hocke usw. erlernt. Das Ziel ist die Freude, am eigenen Können und am Erlernen verschiedener Bewegungsformen.

Montag: 16.30 - 18.00 Uhr

Neue Mittelschule - Turnhalle, Halle 1

#### **Übungsleiterin:**

Reitsamer Daniela (Tel.: 0664/5859078)

Telefonische Voranmeldung erbeten

► Start: 16. September 2019

**Mitgliedsbeitrag pro Semester: € 40,-**

## GERÄTTURNEN MÄDCHEN

### **Volks- und Mittelschülerinnen für Fortgeschrittene**

Boden- und Gerätturnen (Balken, Reck, Kasten usw.) nach dem „Turn10 Programm“ mit Teilnahme an Wettkämpfen.

Den Mädchen wird eine abwechslungsreiche Turneinheit geboten. Bei Kräftigungsübungen und Dehnungsübungen kommt der Spaß nicht zu kurz.

Donnerstag 16.30 - 19.30 Uhr

Neue Mittelschule - Turnhalle, Halle 1

#### **Übungsleiterin:**

Edlinger Jacqueline (Tel.: 0650/430 05 71)

► Start: 03. Oktober 2019

**Mitgliedsbeitrag pro Semester: € 40,-**

## ALLG. TURNEN JUGENDLICHE DAMEN UND HERREN

### **Gerätturnen für Anfänger und Fortgeschrittene**

Donnerstag: 19.30 - 22.00 Uhr

Samstag: 19.00 - 21.00 Uhr

Neue Mittelschule - Turnhalle, Halle 1 oder Volksschulturnhalle Straßwalchen

#### **Übungsleiter:**

Modl Josef und Arnold Johann

► Start: 19. September 2019

**Mitgliedsbeitrag pro Semester: € 40,-**

