

SPORT
UNION 
THALHEIM TURNEN

Trainingsangebot
Saison 2015/16



Trainingsangebot

	Programm	Termine	Trainer/innen
Erwachsene	Fit with Fun: Step-Aerobic	Dienstag 19:00 - 20:00	Maria Schmidt
	Gesundheitskurse* Rücken-Balance Feel good - Fitness im Doppelpack * gesonderter Kursbeitrag, s. Organisatorisches	Dienstag 17:30 - 18:45 20:15 - 21:15	Jutta Zauner Maria Schmidt
	1 Stund Fit und G'sund	Dienstag 20:00 - 21:00	Anna Wimmer Anita Gatterbauer Jutta Zauner Markus Schwarzimüller
	Mixed Work-Out	Freitag 20:00 - 21:00	Anita Gatterbauer Heinz Holzinger Andreas Trauner
	Mixed Volleyball	Freitag 21:05 - 22:30	Andreas Trauner Michael Köpl
Kinder & Jugendliche	MuKiTu (Eltern-Kind-Turnen) für Kinder von 1,5-3 Jahren in Begleitung eines Elternteils	Dienstag 16:15 - 17:15	
	Turnen für Mädchen von 4 Jahren bis einschließlich 2. Kl. Volksschule und Burschen von 4-6 Jahren	Dienstag 17:30 - 18:30	
	Leichtathletik für die Jugend (ab Volksschulalter)	Freitag 17:00 - 18:00	siehe Website www.union-thalheim.at/
	Turnen für Burschen von 6-10 Jahren sowie Mädchen der 3. und 4. Kl. Volksschule	Freitag 18:00 - 19:00	
	Jugend männlich/weiblich ab 10 Jahre	Freitag 19:00 - 19:55	

Saisonstart:
Dienstag 22.9.15
Freitag 25.9.15

Schnuppertraining für Erwachsene

Freitag, 18.9.2015 ab 19:00
in der Turnhalle der Volksschule Thalheim



Zum Ausprobieren:

1 Stund Fit und G'sund

mit den Trainer/innen Anna, Jutta und Markus
Übungen zur Kräftigung und Mobilisation mit Matten,
Bällen und Balance Pads

Step-Aerobic & Feel Good - Fitness im Doppelpack

mit der Trainerin Maria Schmidt
Yoga und Pilates-Übungen und Step-Aerobic

Mixed Work-Out

mit den Trainer/innen Heinz, Anita und Andi
Übungen mit Hanteln, Stepper, Theraband, Matten
und Tubes

Mixed Volleyball

mit Andreas und Michael
Übungen und Spiel

Bewirtung mit gesunder Jause in der Aula

Sei auch du dabei und probiere kostenlos die neuen Trainingsmöglichkeiten aus! Mach mit und lerne die Trainer/innen persönlich kennen.

Bitte Sportbekleidung mitbringen.

Das Betreten der Turnhalle ist nur mit sauberen Hallenturnschuhen gestattet.

Mixed Work-Out

„Training mit Power“ am Freitag

WAS & WER

Der Schwerpunkt der Einheit ist Fitness durch Ausdauer-, Kräftigungs- und Konditionsübungen.

Zielgruppe: Damen und Herren von 16 bis fitte 60.
Bitte eigenes Handtuch mitbringen.



INHALT

- Ganzkörperkräftigung mit Geräten (Theraband, Hanteln, Pezziball, Stepper, Sprungseil etc.)
- Ganzkörperkräftigung ohne Geräte
- Intervalltraining (Herz-Kreislauf)
- Dehnen, Mobilisieren und Koordination

1 Stund Fit und G'sund

“Gesundheitsgymnastik” am Dienstag

WAS & WER

Übungen zur Mobilisation und Kräftigung des Körpers unter Berücksichtigung der gesundheitlichen Aspekte jedes Teilnehmers.

Zielgruppe: Damen und Herren.
Bitte eigenes Handtuch mitbringen.



INHALT

- Übungen zur allgemeinen Fitness und Mobilisation des Körpers
- Stärkung der Wirbelsäule, allgemeine Kräftigungs-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen
- Mobilisation des Rumpfes und Dehnungsübungen
- Entspannungs- und Atemübungen

Mixed Volleyball

„Spaß am Ballspiel in der Mannschaft“ am Freitag

WAS & WER

Ziel ist neben den Mannschaftsspielen auch das Verbessern grundlegender Techniken durch den Einsatz von spielerischen Trainingselementen.

Zielgruppe: Hobbyspieler, Damen und Herren.

INHALT

- Aufschlagsspiel und unteres/oberes Zuspiel
- Blocktechnik und Angriffsschlag
- Grundtechniken verbessern und perfektionieren
- Kleinfeldspiele
- Verbessern komplexer Bewegungsabläufe sowie der koordinativen Fähigkeiten

Fit with Fun: Step-Aerobic

Eine der beliebtesten Sportarten am Dienstag

WAS & WER

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit dem Stepper.

Zielgruppe: Damen und Herren.
Bitte eigenes Handtuch und Aerobic-Schuhe mitbringen.

INHALT

- Schwungvolles Konditions- und Koordinationstraining mit Musik
- Variantenreiche Schrittkombinationen & einfache Step-Aerobic Choreographien
- Kräftigungsübungen für die Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur



Gesundheitskurs: Feel Good

„Feel Good - Fitness im Doppelpack“ am Dienstag

NEU

Kostenlose
Kennenlern-
stunde am
22.9.15

WAS & WER

Yoga und Pilates - ein harmonisches Duo.
10 Einheiten, gesonderter Kursbeitrag (s. Organisatorisches), Beginn und Anmeldung siehe jeweils aktuelles Angebot auf der Website.

Zielgruppe: Damen und Herren.
Bitte eigenes Handtuch und bequeme Kleidung mitbringen.

INHALT

- Kräftigung tiefer liegender Muskelschichten des Körpers (Pilates)
- Kombination aus Kraft-, Dehnungs-, Atem- und Balanceübungen (Yoga)
- Verbesserung der Körperhaltung & Beweglichkeit und geistiger Ausgeglichenheit
- Entspannung, Bewusstsein und Energie

Gesundheitskurs: Rücken-Balance

Eine „FÜHL-DICH-GUT“-Einheit am Dienstag

NEU

Kostenlose
Kennenlern-
stunde am
22.9.15

WAS & WER

Bring deinen Rücken wieder in Balance.
10 Einheiten, gesonderter Kursbeitrag (s. Organisatorisches), Beginn und Anmeldung siehe jeweils aktuelles Angebot auf der Website.

Zielgruppe: für Alle geeignet, auch für Schwangere

INHALT

- Mobilisierung der Wirbelsäule und der Arm- und Beingelenke
- Kräftigung der tiefen und grossen Muskulatur mit verschiedenen Geräten (Theraband, Balance Pad, Pezziball, ...)
- Koordinationsübungen und verschiedene Dehntechniken
- Übungen aus Feldenkrais, Yoga und Beckenbodenübungen
- Individuelle Betreuung möglich



Beachte Folgendes für den Trainings- und Turnbetrieb:

- Die Turnhalle darf nur mit sauberen Hallenturnschuhen betreten werden (KEINE Straßenschuhe).
- Begleitpersonen bitte im Garderobenbereich auf die Kinder warten.
- Die Gymnastikmatten aus Hygienegründen nur mit eigenem Handtuch verwenden.
- Liegegebliebene Kleidungsstücke werden in der Kleiderbox gesammelt.
- Wertgegenstände (z.B.: Geldbörsen, Schmuck,...) während der Trainingseinheiten nicht in der Garderobe lassen (es wird keine Haftung übernommen).
- Bei Verlust von Wertgegenständen wende dich bitte an unsere Trainer/innen.

Danke für dein Verständnis und deine Unterstützung.

Bei Fragen und Problemen stehen dir die Trainer/innen gerne zur Verfügung.

SPORT
UNION
THALHEIM TURNEN

Organisatorisches

Mitgliedsbeitrag 2015/2016

In der aktuellen Saison (September 2015 bis Juni 2016) beträgt der Mitgliedsbeitrag für:

Kinder	€ 15,-
Erwachsene	€ 32,-
Unterstützende Mitglieder	€ 16,-

Mitgliedsbeitrag für Gesundheitskurse

z.B.: Rückenbalance, Feel Good

Mitglieder Sportunion Thalheim Turnen	€ 37,-
Nichtmitglieder	€ 47,- *

*beinhaltet befristete Mitgliedschaft während der Kursdauer

Die Anmeldung ist beim Schnuppertraining am 18.9.2015 und in der Trainingsstunde möglich.

Internet, Kommunikation und Termine

Auf unserer Website (www.union-thalheim.at) findest du stets aktuelle Informationen und über 1.000 Fotos.

Für Fragen und Anregungen kannst du dich gerne an unseren Obmann Markus Schwarzmüller

(Tel: 0676/81427414 oder Email: markus.schwarzmueller@gmx.at) und an unser Vereinsteam wenden.

Das **Nikolausturnen** findet in dieser Saison am Freitag, 04. Dezember 2015 statt.

Hinweis: wir fotografieren regelmäßig unsere Veranstaltungen und diese Fotos werden auf unserer Website veröffentlicht

