

TRAININGSANGEBOT

	PROGRAMM	TERMINE	TRAINER/INNEN
Erwachsene	Fit with Fun: Step-Aerobic	Dienstag 19:00 - 20:00	Maria Schmidt
	Gesundheitskurse* Feel Good - Yoga & Pilates	Dienstag 20:15 - 21:15	Maria Schmidt
	* gesonderter Kursbeitrag, s. Organisatorisches weitere Kurse werden Mitte September auf unserer Website www.union-thalheim.at bekanntgegeben		
	1 Stund Fit und G'sund	Dienstag 20:00 - 21:00	Anna Wimmer Jutta Zauner Markus Schwarzlmüller
	Mixed Work-Out	Freitag 20:00 - 21:00	Anita Gatterbauer Heinz Holzinger Andreas Trauner Katrin Pabinger
	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 Kids 6-10 Jahre (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 20.9.16
Freitag 23.9.16

ORGANISATORISCHES

Mitgliedsbeitrag 2016/2017

In der aktuellen Saison (September 2016 bis Juni 2017) beträgt der Mitgliedsbeitrag für:

Kinder € 20,-
Erwachsene € 38,-
Unterstützende Mitglieder € 16,-

Mitgliedsbeitrag für Gesundheitskurse

z.B.: Feel Good

Mitglieder Sportunion Thalheim Turnen € 44,-
Nichtmitglieder € 56,- *

*beinhaltet befristete Mitgliedschaft während der Kursdauer

Die Anmeldung ist in der jeweiligen 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 Richard Baumberger unter 0664/1387017 oder per email an r.baumberger@gmx.at und an unser Vereinsteam wenden.

Das **Nikolausturnen** findet in dieser Saison am **Freitag, 02. Dezember 2016** statt.

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

www.union-thalheim.at

TRAININGS ANGEBOT

www.union-thalheim.at



SPORT
UNION
THALHEIM TURNEN

SAISON 2016/17

SPORT
union
THALHEIM TURNEN

MIXED-WORK-OUT

„Training mit Power“ am Freitag

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



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

- 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

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



Zielgruppe: Damen und Herren.
Bitte eigenes Handtuch mitbringen.

- 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

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



Zielgruppe: Hobbyspieler, Damen und Herren.



- 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

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit dem Stepper.



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



- 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

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.



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

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.