

# TRAININGSANGEBOT

| PROGRAMM   | TERMINE                                    |
|--|--|
| Fit with Fun: Step-Aerobic   | Dienstag<br>19:00 - 20:00                  |
| <i>Gesundheitskurse*</i><br>Yoga<br>Feel Good - Yoga & Pilates   | Dienstag<br>17:45 - 18:45<br>20:15 - 21:15 |
| * gesonderter Kursbeitrag, s. Organisatorisches  |  |
| 1 Stund Fit und G'sund   | Dienstag<br>20:00 - 21:00                  |
| Power-Workout  | Donnerstag<br>18:30 - 20:00                |
| Mixed Volleyball   | Freitag<br>20:05 - 21:30                   |
| Eltern-Kind-Turnen* für Kinder von 1,5-3 Jahren in Begleitung eines Elternteils<br><small>*begrenzte Teilnehmerzahl (Anmeldung zu Beginn jeder Stunde möglich, solange Plätze frei sind)</small> | Dienstag<br>16:15 - 17:15                  |
| Turnen für Mädchen von 4 Jahren bis einschließlich 2. Kl. Volksschule und Burschen von 4-6 Jahren  | Dienstag<br>17:30 - 18:30                  |
| Leichtathletik für Kids 6-10 Jahre (Volksschulalter)   | Freitag<br>17:00 - 18:00                   |
| Turnen für Burschen von 6-10 Jahren sowie Mädchen der 3. und 4. Kl. Volksschule  | Freitag<br>18:00 - 19:00                   |
| Jugend männlich/weiblich ab 10 Jahre   | Freitag<br>19:00 - 19:55                   |

Erwachsene

Kinder & Jugendliche

**SAISONSTART**  
Dienstag 18.9.18  
Freitag 21.9.18

Weitere Infos siehe Website [www.union-thalheim.at](http://www.union-thalheim.at)

# ORGANISATORISCHES

## Mitgliedsbeitrag 2018/2019

In der aktuellen Saison (September 2018 bis Juni 2019) beträgt der Mitgliedsbeitrag für:

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

## Mitgliedsbeitrag für Gesundheitskurse

z.B.: Feel Good, Yoga

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

\*beinhaltet befristete Mitgliedschaft während der Kursdauer

**Für alle Interessenten gilt - einfach vorbeikommen, reinschnuppern und ausprobieren.** Die Anmeldung ist dann in der jeweiligen Trainingsstunde möglich. Alle Kurse finden in der **Volksschule Thalheim** (Turnhalle bzw. Bewegungsraum) statt.

## Internet, Kommunikation und Termine

Auf unserer Website ([www.union-thalheim.at](http://www.union-thalheim.at)) findest du stets aktuelle Informationen.

Für Fragen und Anregungen kannst du dich gerne an unseren Obmann Richard Baumberger unter 0681/20640407 (Mo & Do 18:00-20:00) oder per email an [obmann@union-thalheim.at](mailto:obmann@union-thalheim.at) und an unser Vereinsteam während der Kurse wenden.

Das **Nikolausturnen** findet in dieser Saison am **Freitag, 7. Dezember 2018** statt.

Hinweis: wir fotografieren regelmäßig unsere Veranstaltungen und diese Fotos werden auf unserer Website veröffentlicht. Weitere Hinweise zum Datenschutz findest du auf unserer Website [www.union-thalheim.at/datenschutz](http://www.union-thalheim.at/datenschutz).

# TRAININGS ANGEBOT

[www.union-thalheim.at](http://www.union-thalheim.at)



DI

## FIT WITH FUN: STEP-AEROBIC

## Power mit Step-Aerobic am Dienstag

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

DI

## 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

DI

## GESUNDHEITSKURS\*: YOGA

## Yoga am Dienstag

\*10 Einheiten, gesonderter Kursbeitrag (s. Organisatorisches)  
„Tue deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust darin hat zu wohnen.“ (Teresa von Avila)  
Klassisches Yoga trainiert den Körper und den Geist.

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

- Dynamische Bewegungsabläufe
- Atmung und Bewegung im Flow
- Mobilität für den Alltag, Stärkung der Körpermitte
- Kombination aus Kraft-, Dehnungs-, Atem- und Balanceübungen

DO

## POWER-WORKOUT

## Pulstreibendes Workout am Donnerstag

Du willst etwas für deinen Körper tun?  
Deine Ausdauer verbessern und durch gezielte Kräftigung deinen Körper formen?  
Dann bist du genau richtig in dieser pulstreibenden Stunde.

Zielgruppe: Damen und Herren.  
Bitte eigenes Handtuch und Hallenschuhe mitbringen.

- Workout mit Intervall und Zirkel
- Ganzkörperkräftigung
- Ausdauertraining für Herz und Kreislauf

NEU!

DI

## GESUNDHEITSKURS\*: FEEL GOOD

## „Feel Good - Yoga &amp; Pilates“ am Dienstag

\*10 Einheiten, gesonderter Kursbeitrag (s. Organisatorisches)  
Die perfekte Ergänzung - Yoga & Pilates.

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

FR

## 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