

TRAININGSANGEBOT

	PROGRAMM	TERMINE
ERWACHSENE	Fit with Fun: Step-Aerobic	Dienstag 18:45 - 19:40
	1 Stund Fit und G'sund	Dienstag 19:45- 20:45
	Power - Workout	Donnerstag 19:30 - 20:30**
	Mixed Volleyball	Freitag 20:05 - 22:00
	Gesundheitskurse*	
	Yoga	Dienstag 17:30 - 18:30 Donnerstag 19:00 - 20:00
	Feel Good - Yoga & Pilates	Dienstag 20:00 - 21:00
*Gesonderter Kursbeitrag - siehe Organisatorisches ** Endzeit 20:30 oder 21:00 je nach Programm		
KINDER & JUGENDLICHE	Eltern-Kind-Turnen ^o	Dienstag 16:15 - 17:15
	für Kinder von 1,5-3 Jahren in Begleitung eines Elternteils	
	^o Begrenzte Teilnehmerzahl (Anmeldung via Internet - Details siehe Website)	
	Kinderturnen 1 ^o	Dienstag 17:30 - 18:30
	für Mädchen von 4 Jahren bis einschl. 2. Kl. VS und Burschen von 4-6 Jahren	
^o Begrenzte Teilnehmerzahl (Anmeldung via Internet - Details siehe Website)		
Kinderturnen 2	Freitag 18:00 - 19:00	
für Burschen von 6-10 Jahren und Mädchen der 3. und 4. Kl. VS		
Jugendturnen	Freitag 19:00 - 19:55	
männlich/weiblich ab 10 Jahre		

SAISONSTART

Donnerstag 24.9.20

Freitag 25.9.20

Dienstag 29.9.20

Wir bewegen Menschen

ORGANISATORISCHES

MITGLIEDSBEITRAG 2020/2021

In der aktuellen Saison (September 2020 bis Juni 2021) beträgt der Mitgliedsbeitrag für:

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

MITGLIEDSBEITRAG FÜR GESUNDHEITSKURSE (10ER BLOCK)

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 für Gesundheitskurse) statt.

INFO ZU COVID-19

Durch COVID-19 müssen auch wir unser Turnprogramm zur Sicherheit unserer Mitglieder und VorturnerInnen anpassen. Aktuelle Infos zu Verhaltensmaßnahmen und Turnprogramm findet ihr immer auf der Website.



Maskenpflicht bis zum Eingang in die Halle / den Bewegungsraum
Mindestabstand einhalten
Hände desinfizieren / waschen vor und nach der Stunde
Anwesenheitsliste ausfüllen

SPORTUNION Thalheim Turnen

Trauneggsiedlung 43, 4600 Thalheim bei Wels

Telefon: +43 664/138 70 17 (Mo & Do 18:00-20:00)

E-Mail: office@union-thalheim.at

ZVR-Zahl: 218724122

www.union-thalheim.at



SPORT
UNION
THALHEIM TURNEN

KURSPROGRAMM

2020/21

www.union-thalheim.at

Wir bewegen Menschen

FIT WITH FUN STEP-AEROBIC



Dienstag 18:45-19:40

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit dem Stepper

Kräftigungsübungen für die
■ Bauch-,
■ Gesäß- und
■ Beinmuskulatur.



Infos

Für Damen und Herren.

Bitte eigenes Handtuch und Aerobic-Schuhe mitbringen.

Schwungvolles Konditions- und Koordinationstraining mit Musik. Variantenreiche Schrittkombinationen & einfache Step-Choreographien.

YOGA GESUNDHEITSKURS*



Dienstag 17:30-18:30

Klassisches Yoga trainiert den Körper und den Geist.

■ Mobilität für den Alltag,
■ Stärkung der Körpermitte



Infos

Für Damen und Herren.

"Tue deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust darin hat zu wohnen." (Teresa von Avila)

Dynamische Bewegungsabläufe Atmung und Bewegung im Flow.

Kombination aus

■ Kraft-,
■ Dehnungs-,
■ Atem- und
■ Balanceübungen

Bitte eigenes Handtuch und bequeme Kleidung mitbringen.

POWER WORKOUT



Donnerstag 19:30-20:30*

Pulstreibendes Workout.

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



Infos

Für Damen und Herren.

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.

Bitte eigenes Handtuch und Hallenschuhe mitbringen.

*Endzeit 20:30 bzw. 21:00 - je nach Programm

1 STUND FIT UND G'SUND



Dienstag 19:45-20:45

Gesundheitsgymnastik

■ Stärkung der Wirbelsäule, allgemeine Kräftigungs-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen
■ Mobilisation des Rumpfes und Dehnungsübungen
■ Entspannungs- und Atemübungen

Bitte eigenes Handtuch und Hallenschuhe mitbringen.



Infos

Für Damen und Herren.

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

FEEL GOOD GESUNDHEITSKURS*



Dienstag 20:00-21:00

Die perfekte Ergänzung: Yoga und Pilates.

Verbesserung der
■ Körperhaltung
■ Beweglichkeit und
■ geistiger Ausgeglichenheit



Infos

Für Damen und Herren.

Kräftigung tiefer liegender Muskelschichten im Körper (Pilates).
Kombination aus Kraft-, Dehnungs-, Atem- und Balanceübungen (Yoga)

■ Entspannung,
■ Bewusstsein und
■ Energie

Bitte eigenes Handtuch und bequeme Kleidung mitbringen.

MIXED VOLLEYBALL



Freitag 20:05-22:00

Spaß am Ballspiel

■ Aufschlagsspiel und unteres/oberes Zuspiel
■ Blocktechnik & Angriffsschlag
■ Grundtechniken verbessern
■ Kleinfeldspiele
■ Verbessern komplexer Bewegungsabläufe & koordinativer Fähigkeiten



Infos

Für Hobbyspieler*innen

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

*10 Einheiten, gesonderter Kursbeitrag (s. Organisatorisches)