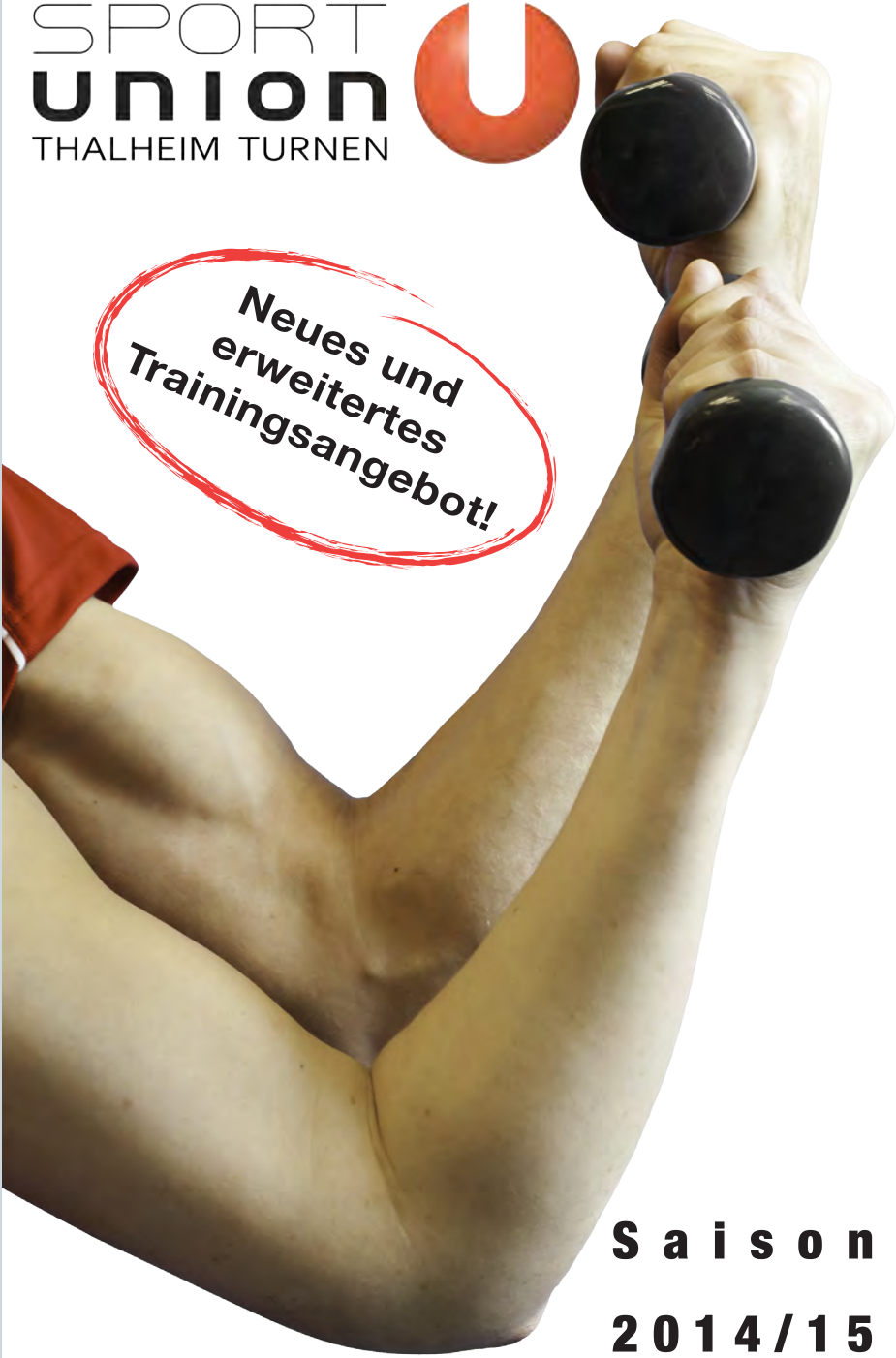
SPORT union
THALHEIM TURNEN



Neues und erweitertes Trainingsangebot!

Saison 2014/15

Trainingsangebot

Saisonstart:
Dienstag 16.9.14
Freitag 19.9.14

	Programm	Termine	Trainer/innen
Erwachsene	Step-Aerobic Bauch-Bein-Po	Dienstag 19:00 - 20:00	Jolanta Müller
	Gesundheitskurse* z.B. Zumba, Yogalates,... *gesonderter Kursbeitrag (s. Organisatorisches)	Dienstag 17:45 - 18:45 20:15 - 21:15	Jolanta Müller
	1 Stund Fit und G'sund	Dienstag 20:00 - 21:00	Anna Wimmer Anita Gatterbauer Jutta Zauner Wilhelm Greinöcker Markus Schwarzlmüller
	Mixed-Work-Out	Freitag 20:00 - 20:55	Anita Gatterbauer Jutta Zauner Heinz Holzinger Andreas Trauner
	Mixed-Volleyball	Freitag 21:00 - 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	siehe Website www.union-thalheim.at/
	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	
	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	

Schnuppertraining für Erwachsene

Freitag, 12.9.2014 ab 19:00
in der Turnhalle der Volksschule Thalheim

12.9.2014
ab 19 Uhr

Programm:

19:00 bis 20:05 — 1 Stund Fit und G'sund
mit den Trainer/innen Anna, Jutta, Markus und Willi
Übungen zur Kräftigung und Mobilisation mit Matten, Bällen und Balance Pads

20:10 bis 21:05 — Mixed Fitness
mit den Trainer/innen Andi, Jutta und Anita
Übungen mit Hanteln, Stepper, Theraband, Matten und Tubes

ab 21:25 — 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.

Bitte 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 Gynmnastikmatten aus Hygienegründen nur mit eigenem Handtuch verwenden.
- Liegengebliebene Kleidungstücke 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

Mixed-Work-Out

NEU

„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

NEU

“Gesundheitsgymnastik” am Dienstag

WAS & WER

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

Zielgruppe: Damen und Herren ab 35 Jahre.

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

NEU

WAS & WER

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

Zielgruppe: Hobbyspieler (keine Anfänger), Damen und Herren.

INHALT

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

Step-Aerobic und Bauch-Beine-Po

„Fitness für den ganzen Körper“ am Dienstag

WAS & WER

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit dem Stepper.

Zielgruppe: Damen und Herren.

Bitte eigenes Handtuch mitbringen.

INHALT

- Gelenkschonendes Konditions- und Koordinationstraining
- Aerobic-Grundschritte erlernen und erweitern
- Einfache Step-Aerobic Choreographien
- Übungen für die Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur

Gesundheitskurs: Yogalates

„Entspannung, Schwung und Energie“ am Dienstag

WAS & WER

Eine Kombination aus Yoga und Pilates.

10 Einheiten, gesonderter Kursbeitrag (s. Organisatorisches), Beginn und Anmeldung siehe jeweils aktuelles Angebot auf der Website.

Zielgruppe: keine Einschränkung, Anfänger bis Yoga-/Pilates-Profis.

Bitte eigenes Handtuch mitbringen.

INHALT

- Kräftigende Tiefenmuskulatur-Übungen (Pilates)
- Dehnungsübungen aus dem Yoga
- Individuelle Übungsausführung für jede/n Teilnehmer/in möglich
- Verbesserung der Körperhaltung und geistige Ausgeglichenheit

Gesundheitskurs: Zumba

„Bewegung und Spaß haben“ am Dienstag

WAS & WER

Effektives ganzheitliches Körpertraining mit Latino-Musik.

7 Einheiten, gesonderter Kursbeitrag (s. Organisatorisches), Beginn und Anmeldung siehe jeweils aktuelles Angebot auf der Website.

Zielgruppe: Interessierte, die Spaß an einfachen Tanzbewegungen haben, keine Vorkenntnisse nötig.

INHALT

- Workout bei langsamen und schnellen lateinamerikanischen Rhythmen
- Aerobic-Elemente
- Intervalltraining für Herz und Kreislauf
- Einfache Choreographien

Organisatorisches

Mitgliedsbeitrag 2014/2015
In der aktuellen Saison (September 2014 bis Juli 2015) beträgt der Mitgliedsbeitrag für:

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

Mitgliedsbeitrag für Gesundheitskurse
z.B.: Zumba, Yogalates

Mitglieder Sportunion Thalheim Turnen ..... € 37,-
Nichtmitglieder ..... € 47,- *
*beinhaltet befristete Mitgliedschaft während der Kursdauer

Anmeldung beim Schnuppertraining am 12.9.2014 und in der Trainingsstunde möglich.

Internet, Kommunikation und Termine

Auf unserer Website (**www.union-thalheim.at**) findest du stets aktuelle Informationen und über 1000 Fotos.

Für Fragen und Anregungen kannst du dich gerne an unseren Obmann Markus Schwarzlmüller Tel.: 0676/81427414 bzw. markus.schwarzlmueller@gmx.at und an unser Vereinsteam wenden.

Das Nikolausturnen findet in dieser Saison am Freitag, 05. Dezember 2014 statt.