

TRAININGSANGEBOT

PROGRAMM	TERMINE	TRAINER/INNEN
Fit with Fun: Step-Aerobic	Dienstag 19:00 - 20:00	Maria Schmidt
Gesundheitskurse* Yoga Feel Good - Yoga & Pilates	Dienstag 17:45 - 18:45 20:15 - 21:15	Maria Schmidt
* gesonderter Kursbeitrag, s. Organisatorisches		
1 Stund Fit und G'sund	Dienstag 20:00 - 21:00	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
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	siehe Website www.union-thalheim.at/
Leichtathletik für Kids 6-10 Jahre (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	

Erwachsene

Kinder & Jugendliche

ORGANISATORISCHES

Mitgliedsbeitrag 2017/2018

In der aktuellen Saison (September 2017 bis Juni 2018) 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.

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, 01. Dezember 2017** statt.

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

SAISONSTART
Dienstag 19.9.17
Freitag 22.9.17

SPORT
UNION
THALHEIM TURNEN

www.union-thalheim.at

TRAININGS ANGEBOT

www.union-thalheim.at



SPORT
UNION
THALHEIM TURNEN

**SAISON
2017/18**

Zugestellt durch Post.at

MIXED-WORK-OUT

„Training mit Power“ am Freitag

Der Schwerpunkt der Einheit ist Fitness durch Ausdauer-, Kräftigungs- und Konditionsübungen. Outdoor-Option bei Schönwetter.



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

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

GESUNDHEITSKURS: FEEL GOOD

„Feel Good - Yoga & 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

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