

TRAININGSANGEBOT

ERWACHSENE	PROGRAMM	TERMINE	
	Fit with Fun: Step-Aerobic	Dienstag	18:45 – 19:40
	Power Workout	Dienstag	19:45 – 20:45
	Mixed Volleyball	Freitag	20:05 – 22:00
	Yoga* *Gesonderter Kursbeitrag – siehe Organisatorisches	Dienstag	17:30 – 18:30
		Donnerstag	19:00 – 20:00
	Freude am Laufen	Termine n. Vereinbarung im Oktober	
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)		
	Leichtathletik ^o (8.10.21 bis 1.4.22)	Freitag	17:00 – 17:55
	für Mädchen und Burschen von der 1. bis einschl. der 4. Schulstufe		
	^o Begrenzte Teilnehmerzahl (Anmeldung via Internet – Details siehe Website)		
	Geräteturnen für Mädchen	Freitag	18:00 – 19:55
	für Mädchen ab der 3. Klasse VS		
	Geräteturnen für Burschen	Freitag	18:00 – 19:15
	Für Burschen von 6-10		

SAISONSTART

Dienstag 21.9.21

Freitag 24.9.21

ORGANISATORISCHES

MITGLIEDSBEITRAG 2021/2022

In der aktuellen Saison (September 2021 bis Juni 2022) beträgt der Mitgliedsbeitrag für:

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

MITGLIEDSBEITRAG FÜR GESUNDHEITSKURSE (5-ER BLOCK)

Yoga

- Mitglieder Sportunion Thalheim Turnen € 22,-
- Nichtmitglieder € 28,- *

*beinhaltet befristete Mitgliedschaft während der Kursdauer

Für alle Interessenten gilt - einfach vorbeikommen, reinschnuppern und ausprobieren. Die Anmeldung ist dann in der jeweiligen Trainingsstunde oder online möglich. **Bei Kursen mit begrenzter Teilnehmerzahl ist ausschliesslich die Online-Anmeldung möglich.**

Alle Kurse finden in der **Volksschule Thalheim** (Turnhalle bzw. Bewegungsraum für Gesundheitskurse) statt.

INFO ZU COVID-19

Aktuelle Infos zu Verhaltensmaßnahmen und Turnprogramm findet ihr immer auf www.union-thalheim.at

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

2021/22

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

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

Bitte eigenes Handtuch und Aerobic-Schuhe mitbringen.

POWER WORKOUT



Dienstag 19:45-20:45

Pulstreibendes Workout

Dann bist du genau richtig in dieser pulstreibenden Stunde.



Infos

Du willst etwas für deinen Körper tun? Deine Ausdauer verbessern und durch gezielte Kräftigung deinen Körper formen?

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

Bitte eigenes Handtuch und Hallenschuhe mitbringen.

YOGA GESUNDHEITSKURS*



Dienstag 17:30-18:30

Donnerstag 19:00-20:00

Klassisches Yoga trainiert den Körper und den Geist



Infos

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

Dynamische Bewegungsabläufe Atmung und Bewegung im Flow.

*5 Einheiten, gesonderter Kursbeitrag (s. Organisatorisches)

■ Mobilität für den Alltag,
■ Stärkung der Körpermitte

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

Bitte eigenes Handtuch und bequeme Kleidung mitbringen.

FREUDE AM LAUFEN



3 Termine nach Vereinbarung

NEU ab Oktober

Richtiges Lauftraining lernen



Infos

Für Hobbyläufer*innen, die Freude am Laufsport haben und sich, ihre Technik und ihren Stil verbessern wollen oder Laufen beginnen möchten.

Max. 6-8 Teilnehmer, ca. 60-90 Minuten je Einheit

■ Mobilisieren und Aktivieren
■ Theorie, Lauftechnik und Laufparameter (wie laufe ich effizient?)
■ Die richtige Trainingsmethode finden
■ Dehnen, Kräftigen, Cool down

Weitere Details zur Anmeldung gibt es auf www.union-thalheim.at

MIXED VOLLEYBALL



Freitag 20:05-22:00

Spaß am Ballspiel



Infos

Für Hobbyspieler*innen

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

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

