



vorläufiger Jahresturnplan 2016 / 2017 (ab Nov. 2016)



Zeit	Riege	Trainingsinhalte	Vorturner	Halle
Montag				
16:00 – 17:15	Eltern / Kind Turnen (2 – 4 Jahre)	Gemeinsames Spielen, Singen, Laufen, Hüpfen... Mütter und Väter mit ihren Kleinsten (bis 2 – 4 Jahre) DIE VERANTWORTUNG FÜR DIE KINDER WÄHREND DER TURNSTUNDE TRÄGT DIE BEGLEITPERSON!!	Anna Starzer (eh. Froschauer)	2
17:15 – 18:45	„MIDIS“ JTUI 8 – 10 J.	Wettkampforientiertes Gerätturnen für JTUI von 8 – 10 J. NUR AUF EINLADUNG DER VORTURNER	Martina Straßer, Arijana Suskic	2
19:00 – 20:00	Turnerinnen „Fit statt fertig“	Gymnastik um die Beweglichkeit zu erhalten, einfache Übungen für Beine, Bauch, Po und Wirbelsäule. Spaß und Geselligkeit dürfen nicht fehlen!!	Lotte Buchner Waltraud Undeutsch Claudia Gebetsberger	2
20:00 – 21:00	Turnerinnen ab 25 Jahren	Kräftigung, Stretching, Spiele, Geschicklichkeit; Turnen und „Sommerprogramm“ (Skaten, Radfahren,...)	Petra Meinhart	2
Dienstag				
09:00 – 10:00	Seniorinnen u. Senioren	Altersgerechtes Programm! Kräftigungsübungen, Stretching,... und vor allem: Viel Bewegung!!	Gerda Fallmann	2 (GR)
16:00 – 17:00	Kleinkinder (4 – 6 Jahre)	Durch altersgerechte Übungen lernen wir alle Turngeräte kennen Bewegung, Spiele und viel Spaß stehen im Mittelpunkt!!!	Lisa Blechschmid Margit Haslhofer Manuela Weissengruber Susanne Lengauer	2
17:00 – 18:30	„MINIS“ gemischt 6 – 8 J.	Wettkampforientiertes Gerätturnen für den Nachwuchs von 6 – 8 J. JTUI + JTU gemischt NUR AUF EINLADUNG DER VORTURNER	Martina Straßer Alina Schöllhammer	2
18:00 – 20:00	„MAXIS“ JTUI. 10 – 15 J.	Wettkampforientiertes Gerätturnen für fortgeschrittene JTUI von 10 – 15 J. NUR AUF EINLADUNG DER VORTURNER	Martina Strasser, Paul Käferböck	2
20:00 – 21:30	Erwachsene gemischt	Für Frauen und Männer, die wieder mal Geräteturnen wollen oder es lernen möchten	Martina Straßer Paul Käferböck	2
Mittwoch				
17:00 – 18:15	Mädchen (6 – 10 Jahre)	Einfaches Gerätturnen. Die Freude an der Bewegung steht dabei im Vordergrund, Spiel und Spaß kommen nicht zu kurz.	Gudrun Pils! Petra Höfingger-Rechberger Gerti Besenbäck	2
18:00 – 19:00	Turnerinnen (Seniorinnen)	Altersgemäße Gymnastik mit und ohne Handgeräte. Erhaltung der Beweglichkeit im Alter	Inge Brandstetter	GR
19:00 – 20:00	„Fitness für ALLE“	Gymnastik für SIE und IHN. Kondition für Jung und Alt	Werner Strauß	GR

18:30 – 19:30 Neuer Termin	„FUNTAS“ 10 – 15 J.	Fun, Turnen, Abenteuer, Spiel“ für alle Bewegungshungrigen von 10 – 15 Jahren. Burschen und Mädchen gemischt	Vera Hochgatterer Steffi Besenbäck Claudia Wahlmüller	2
NEU! 20:00 – 21:30	„STAFF 2.0“ TUI + TU ab 25 J.	Spiele, Krafttraining, Turnen oder auspowern nach Lust und Laune	Stefanie Besenbäck Julia Ladenbauer- Wimmer	2

Donnerstag

17:00 – 18:00	Buben (6 – 10 J.)	Bewegung ist ALLES!!! Turnen, Spiele und VIELES mehr!	Daniel Kammerer	2
18:30 – 19:30	STEP.WORK.OUT (Workout am und mit dem Step)	Dieses abwechslungsreiche Step-Aerobic-Training, gepaart mit Kraftübungen für Bauch-Beine-Po, bringt dich in Form. So macht Bewegen Spaß!	Regina Lentschik	2
19:30 – 20:30	Bodystyling (Bauch, Beine Po)	Funktionale Kraftübungen bringen deinen Körper in Form. Dein Herz-Kreislauf-System wird so richtig in Schwung gebracht und deine Figur wird geformt und gefestigt. Mit abschließendem Stretching.	Regina Lentschik	GR
Beide Kurse beginnen am 22. 09. 2016				
Anmeldung unter fitness@turnvereinperg.at , direkt beim TV oder telefonisch unter 065081 55 107 , oder einfach zur 1. Einheit kommen				
20:00 – 22:00 Neuer Termin	Turner ab 20 Jahren	Erhalten der Fitness durch abwechslungsreiches Training. (Schwerpunkt: <i>Ballsport und Gymnastik</i>)	G. Edthaler Chr. Kammerer	2

Freitag

18:00 – 20:00	Nachwuchs – Leistungsriege JTUI + JIU Alle Altersklassen	Wettkampforientiertes Gerätturnen für Fortgeschrittene JTUI + JIU NUR AUF EINLADUNG DER VORTURNER	Martina Straßer Klaus Käferböck	2
20:00 – 22:00	Turner ab 25 Jahren	Einfaches Gerätturnen, Gymnastik und Ballspiele mit anschließendem gemütlichem Ausklang!	Karl Hochgatterer	2
20:00 – 22:00	Turner (Senioren)	Beweglichkeit erhalten durch Haltungsgymnastik und Stretching, den Kampfgeist erproben beim Ballspiel und die Geselligkeit pflegen.	Werner Strauß	GR

Samstag

10:00 – 11:30	Tennis – Kinder (5 – 8 J.)	Spielerische Vorübungen und Einstieg ins Kindertennis	Martin Keplinger Jürgen Keplinger Dietmar Hueber	2
----------------------	---	---	--	----------

Sonntag

08:30 – 11:30	Mountainbike – Treff	Für alle, die gerne durch's Gelände radeln	Andreas Höfingner	
----------------------	-----------------------------	--	-------------------	--

NEU!!!

Letzte Aktualisierung: 2016-10-11