

# Jahresturnplan 2017 / 2018

| Zeit  | Riege                                 | Trainingsinhalte   | Vorturner   | Halle     |
|---|---------------------------------------|--|---|-----------|
| <b>Montag</b>   |                                       |  |   |           |
| 16:00 – 17:15   | Eltern / Kind Turnen<br>(2 – 4 Jahre) | Gemeinsames Spielen, Singen, Laufen, Hüpfen...<br>Mütter und Väter mit ihren Kleinsten (bis 2 – 4 Jahre)<br><b>DIE VERANTWORTUNG FÜR DIE KINDER WÄHREND DER<br/>TURNSTUNDE TRÄGT DIE BEGLEITPERSON!!</b> | Anna Starzer  | 2         |
| 17:15 – 18:45   | „MIDIS“<br>JTUI 8 – 10 J.             | Wettkampforientiertes Gerättturnen für <b>JTUI von 8 – 10 J.</b><br><b>NUR AUF EINLADUNG DER VORTURNER</b>   | Martina Straßer<br>Alina Schöllhammer                         | 2         |
| 19:00 – 20:00   | Turnerinnen<br>„Fit statt fertig“     | Gymnastik um die Beweglichkeit zu erhalten, einfache Übungen für<br>Beine, Bauch, Po und Wirbelsäule. Spaß und Geselligkeit dürfen<br>nicht fehlen!!   | Lotte Buchner<br>Waltraud Undeutsch<br>Claudia Gebetsberger   | 2         |
| 19:00 – 20:00   | Bodystyling                           | <b>HIIT Workout;</b> effektives Ganzkörpertraining mit intensiven<br>Sprungübungen, funktionellen Kraftübungen und lockeren Cardio-<br>Elementen   | Claudia Windischbauer   | GR        |
| <b>Der Kurs startet am 30. Oktober 2017. Anmeldung unter <a href="mailto:fitness@turnvereinperg.at">fitness@turnvereinperg.at</a> , oder Tel. 0650 8155107, direkt beim TV Perg, oder einfach zur 1. Einheit kommen....</b> |                                       |  |   |           |
| 20:00 – 21:00   | Turnerinnen<br>ab 25 Jahren           | Kräftigung, Stretching, Spiele, Geschicklichkeit; Turnen und<br>„Sommerprogramm“ (Skaten, Radfahren,...)   | Petra Meinhart  | 2         |
| <b>Dienstag</b>   |                                       |  |   |           |
| 09:00 – 10:00   | Seniorinnen u.<br>Senioren            | Altersgerechtes Programm! Kräftigungsübungen, Stretching,...<br>und vor allem: Viel Bewegung!!   | Gerda Fallmann  | 2<br>(GR) |
| 16:00 – 17:00   | Kleinkinder<br>(4 – 6 Jahre)          | Durch altersgerechte Übungen lernen wir alle Turngeräte kennen<br>Bewegung, Spiele und viel Spaß stehen im Mittelpunkt!!!  | Lisa Blechschmid<br>Margit Haslhofer<br>Manuela Weissengruber | 2         |
| 17:00 – 18:30   | „MINIS“<br>gemischt 6 – 8 J.          | Wettkampforientiertes Gerättturnen für den Nachwuchs<br>von 6 – 8 J. <b>JTUI + JTU gemischt</b><br><b>NUR AUF EINLADUNG DER VORTURNER</b>  | Martina Straßer<br>Johannes Edthaler                          | 2         |
| 18:00 – 19:30   | „MAXIS“<br>JTUI. 10 – 15 J.           | Wettkampforientiertes Gerättturnen für fortgeschrittene<br><b>JTUI von 10 – 15 J.</b><br><b>NUR AUF EINLADUNG DER VORTURNER</b>  | Martina Strasser  | 2         |
| 19:00 – 20:00   | Rückentraining                        | Tu deinem Rücken etwas Gutes....   | Johannes Wögerer MSc,<br>Sportwissenschaftler                 | GR        |
| <b>Der Kurs startet am 3. Oktober 2017. Anmeldung unter <a href="mailto:fitness@turnvereinperg.at">fitness@turnvereinperg.at</a> , oder Tel. 0650 8155107, direkt beim TV Perg, oder einfach zur 1. Einheit kommen....</b>  |                                       |  |   |           |
| 20:00 – 22:00   | Turner<br>ab 20 Jahren                | Erhalten der Fitness durch abwechslungsreiches Training.<br>(Schwerpunkt: <i>Ballsport und Gymnastik</i> )   | Gerald Edthaler<br>Christian Kammerer                         | 2         |
| <b>Mittwoch</b>   |                                       |  |   |           |

|                                |   |  |   |           |
|--------------------------------|---|--|---|-----------|
| <b>NEU!!!</b><br>15:30 – 16:45 | <b>Kid – Fit – Fun</b><br><b>Buben und Mädchen</b><br>ab 4 Jahren | Vom „Ich“ zum „Wir“ – die Gruppe erleben; Schulung der Motorik, Erlebnisturnen, Hindernisturnen, Kreisspiele, Tanzspiele uvm. erwarten dich..... | Anna Starzer<br>Lisa Steinkellner<br>Judith Neulinger         | <b>2</b>  |
| 17:00 – 18:15                  | <b>Mädchen</b><br>(6 – 10 Jahre)                                  | Einfaches Gerätturnen. Die Freude an der Bewegung steht dabei im Vordergrund, Spiel und Spaß kommen nicht zu kurz.                               | Gudrun Pils<br>Petra Höfinger-Rechberger<br>Gerti Besenbäck   | <b>2</b>  |
| 18:00 – 19:00                  | <b>Turnerinnen</b><br>(Seniorinnen)                               | Altersgemäße Gymnastik mit und ohne Handgeräte.<br>Erhaltung der Beweglichkeit im Alter  | Inge Brandstetter   | <b>GR</b> |
| 18:30 – 19:30                  | <b>„FUNTAS“</b><br>JTUI 10 – 15 J.                                | <b>Fun, Turnen, Abenteuer, Spiel</b> für alle bewegungshungrigen Mädchen von 10 – 15 Jahren.   | Vera Oberndorfer<br>Steffi Besenbäck<br>Claudia Windischbauer | <b>2</b>  |
| 19:00 – 20:00                  | <b>„Fitness für ALLE“</b>   | Gymnastik für SIE und IHN. Kondition für Jung und Alt  | Werner Strauß   | <b>GR</b> |
| 20:00 – 21:30                  | <b>„STAFF 2.0“</b><br>TUI + TU ab 25 J.                           | Spiele, Krafttraining, Turnen oder auspowern nach Lust und Laune   | Stefanie Besenbäck  | <b>2</b>  |

## Donnerstag

|               |                          |   |                                       |          |
|---------------|--------------------------|---|---------------------------------------|----------|
| 17:00 – 18:00 | <b>Buben (6 – 10 J.)</b> | Bewegung ist ALLES!!! Turnen, Spiele und VIELES mehr!                 | Daniel Kammerer<br>Christian Kammerer | <b>2</b> |
| 18:30 – 19:30 | <b>Step.Work.Out</b>     | Workout am und mit dem Step....erlebe Spaß und Freude an der Bewegung | Regina Lentschig<br>Groupinstructor   | <b>2</b> |

Der Kurs startet am 07. September 2017. Anmeldung unter [fitness@turnvereinperg.at](mailto:fitness@turnvereinperg.at) , oder Tel. 0650 8155107, direkt beim TV Perg, oder einfach zur 1. Einheit kommen....

## Freitag

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

## Samstag

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

## Sonntag

|               |                             |  |                  |          |
|---------------|-----------------------------|--|------------------|----------|
| 08:30 – 11:30 | <b>Mountainbike – Treff</b> | Für alle, die gerne durch´s Gelände radeln         | Andreas Höfinger |          |
| 09:00 – 11:00 | <b>Faustball</b>            | Techniktraining bzw. Faustballübungen mit dem Ball | Markus Moser     | <b>2</b> |

**NEU!!!**

**Kinder und Jugendliche**

**Erwachsene und Senioren**

**Kurs**

aktualisiert am 2017-10-25