

KURSPLAN 2020-21

NR.	KURS	ZEIT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHR: Mitgliedsbeitrag (MB) Kinder: 20€ Mitgliedsbeitrag (MB) Erwachsene: 30€	
1	Eltern - Kind Turnen JG. 2017-2019	MO, 9:00 – 10:00h (AT)	Franziska Zorzi	60€ (inkl. MB)	Das Ziel dieser Turnstunde ist, den Kindern von 1-3 u .3-4 Jahren, gemeinsam mit Mama und/oder Papa auf spielerische Weise Turngeräte kennenzulernen und die motorischen Fähigkeiten auszubilden
2	Eltern - Kind Turnen JG. 2016-2017	DO, 16:00 - 17:00h (AT)	Franziska Zorzi	60€ (inkl. MB)	
3	Eltern - Kind Turnen JG. 2015-2018	MO, 16:00 - 17:00h (AT)	Alexandra Gastberger	60€ (inkl. MB)	Spiel, Spaß und Freude an Bewegung und dabei die Grundfähigkeiten Laufen, Klettern und Springen fördern."Verspielter" Spaß in der Gruppe
4	Kinder Turnen JG. 2014-2016	MI, 16:00 - 17:00h (AT)	Helena Dutka	60€ (inkl. MB)	Kinderturnen für die Aufgeweckten, abgestützt auf die Turn 10, Training am Gerät (Barren, Schwebebalken, Kasten und Co.)
5	Kinder Turnen JG. 2013-2015	MO, 17:00 - 18:00h (AT)	Alexandra Gastberger	60€ (inkl. MB)	Spielerisches Kennenlernen von einfachen Übungen und Turngeräten in der Gruppe.
6	Buben Turnen JG. 2013-2015	DI, 16:00 - 17:00h (AT)	Gernot und Monika Himmelfreundpointner	60€ (inkl. MB)	Spielerisches Turnen, Spaß an der Bewegung und das unter Buben - Komm und schau vorbei!
7	Buben Turnen JG. 2009-2012	DI, 17:00 - 18:00h (AT)	Gernot und Monika Himmelfreundpointner	60€ (inkl. MB)	Bewegungsspiele und Übungen an Turngeräten.
8	Mädchen Turnen JG. 2013-2014	MI, 17:00 - 18:15h (AT)	Helena Dutka	60€ (inkl. MB)	Turnen, Spaß und Spiel! Auch heuer wird wieder so richtig geturnt! Wenn du Talent und Begeisterung besitzt, komm und mach mit - gemeinsam mit anderen Mädchen in deinem Alter Aufwärmen, spielen und neue Turnübungen erlernen.
9	Mädchen Turnen JG. 2011-2012	DO, 17:00 - 18:15h (AT)	Petra Eichhorn, Nina Pischon	60€ (inkl. MB)	
10	Mädchen Turnen JG. 2009-2010	MI, 18:15 - 19:30h (AT)	Helena Dutka	60€ (inkl. MB)	
11	Mädchen Turnen JG. 2008 und älter	DO, 18:15 - 20:00h (AT)	Helena Dutka	60€ (inkl. MB)	Turnen, Spaß und Spiel. Gerätturnen mit einer Grundausbildung an verschiedenen Geräten.
12	Mädchen Gerätturnen JG. 2011 u.älter	MO, 18:00 - 19:30h (AT)	Prehofer Emma	60€ (inkl. MB)	Turnen an den verschiedenen Geräten, Wettkampf orientiert
13	Fit for fun	DI, 18:00 - 19:00h (AT)	Andreas Huber	110€ (inkl. MB)	Wer Spaß an der Bewegung hat ist hier genau richtig. Ausdauertraining Outdoor (Walking in der Gruppe), Krafttraining mit Thera-Band, Rumpfkraftigung, Zirkeltraining. (Die Intensität der Einheiten richtet sich nach dem Level der Gruppe)
14	Deep Work	DI, 19:00 - 20:00h (AT)	Wolfgang Schwaiger	75€ 10 Einheiten	Deep Work ist die Antwort für alle diejenigen, die nach ganzheitlichen Ansätzen im Cardio Training in Kombination mit funktioneller Ganzkörperkräftigung suchen und sich selbst über Musik, Bewegung und Atmung wahrnehmen möchten!
15	Yoga Basic Flow	MO, 17:30 - 18:45h (KIKU)	Lisa Pantoi	75€/Semester (10 Einheiten)	Der Basic Flow ist für Einsteiger sowie Anfänger gleichermaßen geeignet. Hier lernst du die „Basics“ der einzelnen Yogaasanas (=Posen). Wir bewegen uns zu einfachen, dynamischen Flows im Rhythmus deines Atems.
16	Yoga Vinyasa Flow	MO, 19:00 - 20:15h (KIKU)	Lisa Pantoi	75€/Semester (10 Einheiten)	Die Vinyasa Flow Klassen sind für Yogis mit ein wenig Erfahrung und für alle jene, die sich gerne energiegeladen und dynamisch bewegen.
17	Gymnastik für Frauen	MO, 10:00 – 11:00h (AT)	Eva Pohn – Weidinger	40€/Semester	mit Musik, Ball, Theraband, Step, Übungen aus "Feldenkrais" und "Pilates" etc.zur Kräftigung und Dehnung, sowie Verbesserung der Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit (besondere Berücksichtigung der Wirbelsäule). Aus Hygienegründe kann gerne eine eigene Turnmatte oder Tuch zum drüberlegen mitgebracht werden. Anmeldung bei Eva Pohn-Weidinger!
18	Fit im Alter und Alltag	DO, 20:00 - 21:15h (AT)	Heidi Hinterhofer	40€/Semester	Übungen aus Funktionsgymnastik, Engpassdehnungen, Faszienyoga, Feldenkreis, Rückenübungen. Durch die Dehnungen werden aktive und passive Dehnreize, Kräftigungs- und Ansteuerungsimpulse gesetzt, beginnend mit aktiven Aufwärmübungen.