

# Programm 2009/10

## Für Kinder und Jugendliche:

### Für Erwachsene:

#### „Fit-Gymnastik“

Mo. 19:30 - 20:30 Uhr

Konditionstraining mit Musik zur Steigerung der allgemeinen Fitness.

#### „Frisch in den Tag“

Di. 09:15 - 10:15 Uhr

Funktionsgymnastik, die gesund und schwungvoll die Beweglichkeit fördert - das tut gut!

#### „Bauch - Bein - Po“

Di. 19:30 - 20:45 Uhr

Aufwärmen mit einfachen Aerobic-Schritten, danach Kräftigen und Straffen der Problemzonen - für Jedermann (-frau)!

#### „Ski-Gymnastik“

Mi. 19:30 - 20:30 Uhr

Großeltern, Eltern und Kinder trainieren hier ihre Kondition für Loipenspaß und alpines Schifahren.

#### „Wirbelsäulengymnastik“

Do. 09:15 - 10:15 Uhr

Schonende Gymnastik zur Kräftigung und Mobilisierung des ganzen Körpers.

#### „Aerobics / Bodystyling“

Do. 19:00 - 20:00 Uhr

Herz-Kreislauf-Training, Fettverbrennung und Muskelkräftigung mit toller Musik und viel Spaß!

#### „Kleinkinderturnen“

Do. 16:00 - 17:00 Uhr

Ab 4 Jahren: Lustige Spiele, Kunststücke an den Geräten erlernen und dabei Bewegungs-gefühl und Geschicklichkeit fördern.

#### „Eltern-Kind-Turnen“

Do. 15:00 - 16:00 Uhr

2 ½ - bis 4-jährige Kinder und ihre Eltern wollen springen, turnen, singen, Spaß haben und spielerisch Geschicklichkeit und Mut erproben und fördern.

#### „Kinderturnen“

Di. und Mi. 16:00 - 17:30 Uhr

Gerätturnen, Spiele mit und ohne Ball für Volksschulkinder.

#### "Jugendturnstunde"

Mi. 17:30 - 19:30 Uhr

Ab der 5. Schulstufe: Training für Wettkämpfe, aber auch Spiel und Spaß.

#### „Judo für Kinder und Jugend“

Mo. 16:00-17:30 Uhr, Sa. 14:00- 15:30 Uhr

Mo. ab 5 Jahren, Sa. ab 9 Jahren

### Turn-Sport / Leistung

#### „Sportakrobatik“

Di. 17:30-19:30 Uhr ( Anfänger )  
Do. 17:00-19:00 Uhr, Sa. 10:30-13:30 Uhr

Der Partner als Gerät! Mädchen und Buben ab 6 Jahren mit turnerischem Grundkönnen erlernen Balance- und Tempoelemente.

#### „Team-Turnen“

Di. 17:30-19:30, Fr. 17:00-19:00 Uhr

Springen, Fliegen, Tanzen!  
Freitags auch für Anfänger.

#### „Geräteturnen“

##### "Turn 10"

Di. 16:00-17:30, Fr.15:00- 17:00 Uhr

Für Kinder, die mehr am Turngerät lernen wollen!

#### „Kunstturnen“

Mo. 14:00 - 16:00 Uhr, Di. 17:30-19:30 Uhr  
Mi. 16:00-17:30 Uhr, Fr. 17:00-19:00 Uhr,  
Sa. 15:30-18:00 Uhr

Auf dem Weg zur Spitze!

### Ball - Sport

Montag	Dienstag	Mittwoch	2009 / 2010	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	"Frisch in den Tag"		09:15 - 10:15	Wirbelsäulen-Gymnastik			
			10:30 - 13:30			Sport-Akrobatik	
			14:00 - 14:30				
			14:30 - 15:00				
			15:00 - 15:30	Eltern-Kind-Turnen		Judo	
			15:30 - 16:00				
Prellball Kunst-Turnen Werner Hayn			16:00 - 16:30	Kleinkinder-Turnen	Prellball "Turn10" Irene Berger		PK / FR Guss Jutta Zemann Manuel
	Kinder-Turnen "Turn10" Irene Berger	Kinder-Turnen Kunst-Turnen Werner Hayn	16:30 - 17:00			Kunst-Turnen Werner Hayn	
			17:00 - 17:30				
Judo			17:30 - 18:00	Sport-Akrobatik	Team-Turnen und -Anfänger Kunst-Turnen Werner Hayn		
	Team-Turnen Kunst-Turnen Werner Hayn	Jugend-Turn-Stunde	18:00 - 18:30				
Ballspielstunde			18:30 - 19:00				
Faustball	Sport-Akrobatik (Anfänger)		19:00 - 19:30	Aerobics Bodystyling			Volleyball
			19:30 - 20:00		Geräte Turnen	PK/FR	
Fit-Gymnastik	Bauch-Bein-Po Bis 20:45 Uhr!	Ski-Gymnastik	20:00 - 20:30		Erw.		
			20:30 - 21:00	Volleyball			
Faustball (fallweise)			21:00 - 21:30				
			21:30 - 22:00				

#### „Geräteturnen Erwachsene“

Fr. 19:00 - 22:00 Uhr

Für Anfänger und Fortgeschrittene

#### „Parkour Freerunning“

Fr. 19:00 - 22:00 Uhr  
So. 14:00 - 18:00 Uhr

ab ca. 14 Jahren  
Schnupperstunden jederzeit möglich, mit der Bitte um Voranmeldung.

#### „Prellball“

Mo. 14:00-16:00 Uhr  
Fr. 15:00-17:00 Uhr

Ein kaum bekanntes Rückschlagspiel für Jung und Alt.

#### „Volleyball“

Do. 20:00-22:00 Uhr  
So. 18:00-20:30 Uhr

Für alle, die gerne Volleyball spielen und vielleicht auch bei der Mixed-Meisterschaft oder einem Hobbyturnier mitmachen wollen.

#### „Ballspielstunde“

Mo. 17:30-18:30 Uhr

für Kinder und Jugendliche von 8 - 15 Jahren

#### „Faustball“

Mo. 18:30 - 19:30 Uhr

Spielstunde für alle die Spaß an Faustball haben.