

# Programm 2011/12

Änderungen vorbehalten

## 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 schwingvoll die Beweglichkeit fördert

#### „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, Fett-verbrennung 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

Für Volksschulkinder  
Gerätturnen, Spiele mit und ohne Ball .

#### „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. 17:30-19:00, Sa 9:00-11:00 Uhr  
(Neulings- u. Kinderklasse)  
Do. 17:00-19:00 Uhr, Sa. 11:00-14:00 Uhr  
(Schüler u. höhere Klassen)

Ab 6 Jahren. Der Partner als Gerät! Mädchen und Buben mit turnerischem Grundkönnen erlernen Balance- und Tempoelemente. Schnuppern nur bis 15.10.11!

#### „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

### Ball - Sport

#### „Faustball“

Mo. 18:00 - 19:30 Uhr

Training der Jugend- und Landesligamannschaften

Montag	Dienstag	Mittwoch	2011 / 2012	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	"Frisch in den Tag"		09:15 - 10:15	Wirbelsäulen-Gymnastik		Sport-Akrobatik Anfänger	
			11:00 - 14:00			Sport-Akrobatik Fortg.	
Prellball	Kunst-Turnen		14:00 - 14:30			Judo	PK / FR Fortgeschrittene 14.00 - 16.00
			14:30 - 15:00				
			15:00 - 15:30	Eltern-Kind-Turnen	Prellball		
			15:30 - 16:00		Turn 10		
Judo	Kinder-Turnen "Turn10"	Kinder-Turnen Kunst-Turnen	16:00 - 16:30	Kleinkinder-Turnen		Kunst-Turnen	PK / FR Anfänger 16.00 - 18.00
			16:30 - 17:00				
			17:00 - 17:30				
Ballspielstunde	Kunst-Turnen	Sport-akrobatik Anfänger	17:30 - 18:00	Sport-Akrobatik Fortg.	Kunst-Turnen		
			18:00 - 18:30				
Faustball		Jugend-Turn-Stunde	18:30 - 19:00				Volleyball
			19:00 - 19:30	Aerobics Bodystyling		Breakdance	
Fit-Gymnastik	Bauch-Bein-Po bis 20:45 Uhr!	Ski-Gymnastik	19:30 - 20:00		Geräte Turnen		
			20:00 - 20:30		PK/FR Fortge.		
			20:30 - 21:00	Volleyball	Erw.		
			21:00 - 21:30		PK/FR Show		
			21:30 - 22:00				

#### „Gerätturnen 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  
Freitag: speziell für Anfänger  
Grundkenntnisse in Turnen werden vorausgesetzt.

#### „Breakdance“

Sa. 18:30-22:00 Uhr

ab ca. 11 Jahren

#### „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