

Hinweis: Für alle Turneinheiten ohne Kursnummer ist kein zusätzlicher Beitrag zu zahlen. Informationen zu unseren Mitgliedsbeiträgen bekommen Sie in unserer Geschäftsstelle bzw. auf unserer Website!

KURSANMELDEFORMULAR

Alle unsere Kursleiter haben eine entsprechende Ausbildung und Schulung absolviert. Sollte trotz unserem bzw. deren besten Bemühens ein Teilnehmer zu Schaden kommen, so wird die Haftung hierfür ausgeschlossen. Bei minderjährigen Teilnehmern übernimmt der Erziehungsberechtigte mit seiner Unterschrift die Haftung für den Kursbeitrag; dieser hat auch bei Schadenersatzansprüchen des Teilnehmers den Verein schad- und klaglos zu halten.

Für das Anwerben von Teilnehmern, die im Jahr 2008/09 an keinem Kurs teilgenommen haben, erhält der „Anwerber“ nach vollständiger Bezahlung des Kursbeitrags durch den neuen Teilnehmer einen Gutschein im Wert von € 15,00 zugesandt, der ab dem nächsten Semester bei unseren Kursen einlösbar ist. Anmeldeformular bei Bedarf kopieren.

Teilnehmer:

Name: Vorname: Geb. Dat.:.....

Adresse:

Kurs/e (bitte Nummer angeben):

Bei Minderjährigen auch Daten des Erziehungsberechtigten:

Name: Vorname: Geb. Dat.:.....

Geworben durch:

Name: Vorname: Geb. Dat.:.....

Adresse:

Datum: Unterschrift:.....
(bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

Wohin mit der Anmeldung? Anmeldung per Post oder E-Mail (buero@oetb-linz.at) an unsere Geschäftsstelle senden – oder auch persönlich in unserer Geschäftsstelle abgeben (Mo und Mi 9.00 – 11.00 Uhr, Do 16.30 – 18.30 Uhr) und Kursbeitrag bar bezahlen

Wohin mit dem Kursbeitrag? Erlagscheine für Wirbelsäulenkurse werden zugeschickt, für alle anderen Kurse erhalten sie den Erlagschein am 1. Kursabend. Workshops sind bar zu bezahlen!



ÖTB-Turnverein Linz

Seit 1862 – Turnen im Dienste der Gesundheit



Geschäftsstelle: Prunerstraße 6, A-4020 Linz, Tel.: 0732/774384
E-Mail: buero@oetb-linz.at, www.oetb-linz.at, ZVR-Zahl: 306595533

Unser Angebot 2009 / 2010

Unsere Turnzeiten:

Turnzwerge – Kleinkinderturnen – Kinderturnen – Gerätturnen
für jedes Alter – Fitgymnastik – Turnen für Ältere

Unser Kursprogramm:

Wirbelsäulenkurs – Bauch-Beine-Po – Yoga – Pilates – Qi Gong –
Freedance – HipHop – Kindertanztage - ...

Besuch uns im Internet unter <http://www.oetb-linz.at>



Linz, im August 2009

Liebe Turngeschwister!
Liebe Freunde des Linzer Turnvereines!

In Kürze beginnt das neue Turnjahr: Traditionell wird dieses bei uns mit dem **Anturnen** eingeleitet, und zwar am Donnerstag, den 17.9.2009, um 19.00 Uhr. Nach der Sommerpause erscheint ein „Wachrütteln“ aller Muskeln notwendig – die Turngeschwister aus allen Abteilungen, Alt und Jung sind hierzu herzlich eingeladen. Die Turnstunden beginnen ab 21.9.2009 (ausgenommen „Turnzwerge“ ab 1. Oktober).

Anbei präsentieren wir die **aktuellen Turnzeiten**, diesmal mit mehreren Änderungen. Kernstück sind die verstärkten Gerättturnstunden für unsere Kinder und Jugendlichen in der Prunerstraße, womit wir unsere Kernkompetenz gerade für diese Altersgruppe unterstreichen. Die Ausweitung von bisher zwei auf nunmehr drei wöchentliche Trainingseinheiten machte einige Verschiebungen notwendig.

Dies betrifft vor allem die **Seniorenturnstunde am Montag, die auf 14.45 Uhr vorverlegt** wird! Räumlich und altersmäßig besser abgestimmt werden auch die Kinder- und Jugendturnstunden in Dornach. Nähere Details sind den folgenden Seiten zu entnehmen.

Dass das Geräteturnen bei uns nicht mit 18 Jahren endet, beweisen wir am Samstag, den 14.11.2009, um 14.00 Uhr: Wir richten die **Turn 10! Stadtmeisterschaften** für Erwachsene aus!

Neben Wettkampftraining und gezieltem Gerättturnen bieten wir auch anderweitige Möglichkeiten zur Bewegung und vor allem zur Gesundheitsvorsorge: Das **Kursprogramm** für das kommende Semester enthält neben den bereits langjährig eingeführten Kursen (z.B. Yoga, Pilates) erstmals „Freedance“!

Turnen ist bekanntlich „mehr“: Wir schwingen auch das Tanzbein! Am Freitag, den 25.9.2009, um 19.00 Uhr, findet unser **Volkstanzfest** in der Lederfabrik statt. Der stimmungsvolle „Rosenhof“ wartet auf euer Kommen!

Wir freuen uns auf rege Teilnahme an unseren Turnstunden, Kursen und Veranstaltungen und wünschen ein erfolgreiches Turnjahr 2009/2010.

Gut Heil!
Für den Turnrat:

Obmann Mag. Albrecht Zauner eh.

Turnwart DI Christoph Aichinger eh.



HIP HOP TANZWORKSHOPS

Bianca Anne Braunesberger

Im Vordergrund steht das Auseinandersetzen mit der Kultur des Hip Hop, der daraus entstandenen Bewegungsformen und authentischer Rap-Musik. Technik, Präzision und Koordination stehen im Vordergrund.

Einzelbuchung: 30,--, alle 4 Wochenenden: 100,-- Ort: Turnhalle Prunerstraße, Gymnastikraum

JUGEND ab 12 Jahre

Workshop Nr.	Workshop	Tag	Zeit
8161	Hip Hop 1 November	6./7.11.2009	17.15 – 18.45
8171	Hip Hop 1 Jänner	2./3.1.2010	17.15 – 18.45
8181	Hip Hop 1 April	9./10.4.2010	17.15 – 18.45
8191	Hip Hop 1 Mai	28./29.5.2010	17.15 – 18.45

Erwachsene ab 20 Jahre

Workshop Nr.	Workshop	Tag	Zeit
8162	Hip Hop 2 November	6./7.11.2009	18.45 – 20.15
8172	Hip Hop 2 Jänner	2./3.1.2010	18.45 – 20.15
8182	Hip Hop 2 April	9./10.4.2010	18.45 – 20.15
8192	Hip Hop 2 Mai	28./29.5.2010	18.45 – 20.15

Volkstanzfest in der Lederfabrik
25. September 2009, 19:00 Uhr

Erwachsene € 12,-
Jugendliche € 6,-
Veranstaltungszentrum Lederfabrik
Linz / Urfahr, Leonfeldnerstraße 328

Es spielen die Wechselbass Musikanten

ÖTB TV Linz, Prunerstraße 6, 4020 Linz
ZVR-Zahl: 304919133



FREEDANCE

Miriam Carpentari, Freedance Lehrerin

Freedance vermittelt ein magisches Körpergefühl, das den verschiedensten Menschen ermöglicht, in körperlicher, emotionaler und mentaler Freiheit zu leben. Es erwarten Sie spielerisch leichte Bewegungen, die ohne Leistungsdruck auskommen. Dabei sind freie Bewegungsteile in angeleiteten Phasen integriert. Die Struktur von Freedance erlaubt es Ihnen, im Kopf loszulassen und mit den Füßen verwurzelt im Hier und Jetzt zu stehen.

Beginn: Woche 41 Dauer: 10 Einheiten Kurskosten: 150,--

Kurs Nr.	Kurs	Tag	Uhrzeit	Halle/Gebäude
8122	Freedance	Montag	18.30 – 20.00	Turnhalle Prunerstraße, Gymnastikraum

Komm zur Schnuppereinheit: am 28.9.2009 18:30 – 20:00h im Gymnastikraum Prunerstraße (Kosten: 15,--; Gleich anmelden, maximal 15 Teilnehmer!)

KINDERTANZTAGE (Workshops)

Bianca Anne Braunesberger

Mit den Kindern wird an jedem Termin 90 Minuten lang zu einer Geschichte erzählerisch eine Choreographie erlernt. Die Kinder können sich dabei auch mit eigenen Ideen einbringen, womit ihre Kreativität und Phantasie gefördert wird. Diese kann dann wertvoll in die Stunde eingebunden werden.

Kosten: Bei Einzelbuchung 15,--, bei Buchung aller 4 Tage 50,--
Ort: Turnhalle Prunerstraße, Gymnastikraum

Kinder zwischen 7 und 11 Jahren

Workshop Nr.	Workshop	Tag	Zeit
8163	Kindertanztag November	6.11.2009	15.45 – 17.15
8173	Kindertanztag Jänner	2.1.2010	15.45 – 17.15
8183	Kindertanztag April	9.4.2010	15.45 – 17.15
8193	Kindertanztag Mai	28.5.2010	15.45 – 17.15

Turnzwerge (Spielgruppe)

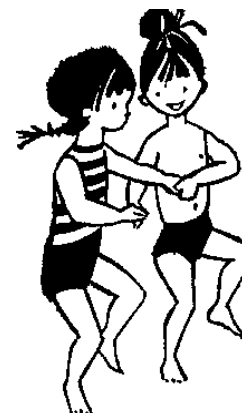
Zuerst singen wir, machen Finger- und Hopsespiele. Dann erobern die Turnzwerge die Geräte, klettern auf die Sprossenwand und den Kasten, schwingen an den Ringen, bauen einen Schaumstoffturm, hüpfen auf dem Trampolin, krabbeln über die dicke Matte, spielen mit kleinen und großen Bällen.

Für Turnzwerge von 6 Monate bis 3 Jahre mit Begleitung – du brauchst bequeme Kleidung und Patscherl oder rutschfeste Socken für die Turnhalle.

Donnerstag	09.30 - 11.00	Turnhalle Prunerstraße
------------	---------------	------------------------

Kleinkinderturnen

Unsere Kleinkinderturnstunden sind sehr vielseitig! Mit Bewegungsgeschichten, Verwendung von Kleingeräten und Alltagsmaterialien, Turnen an Großgeräten, kleinen Spielen, Singen und Bewegungsübungen nach Musik werden die Stunden so gestaltet, daß jedes Kind, ob kräftig oder ruhig, ungeübt oder gelenkig, genügend Aufgaben findet, die es schon umsetzen und solche, die es lernen kann.



Wir üben dadurch Geschicklichkeit, Gleichgewichtssinn und Mut. Die Kinder lernen aufeinander Rücksicht zu nehmen und sich einzuordnen. Ohne Leistungsdruck, dafür aber mit viel Spaß und großer Motivation werden die Kinder in ihrer motorischen und Persönlichkeitsentwicklung unterstützt.

3- bis 6-jährige Kinder ohne Begleitung – Eltern, die mithelfen, sind gern gesehen.

Dienstag	16.00 - 16.45	Turnhalle Prunerstraße
Mittwoch	17.00 - 18.00	Spallerhof, VS Spallerhof
Donnerstag	16.00 - 16.45	Turnhalle Prunerstraße
Donnerstag	16.30 - 17.30	Dornach, VS Biesenfeld
Freitag	16.45 - 17.45	Ebelsberg, A. Schärf-Schule

Kinderturnen



DIE Turnstunde für Bewegungshungrige, die dabei auch noch Spaß haben wollen!

Nach dem gemeinsamen Aufwärmen (meist in spielerischer Form) werden Turngeräte aufgebaut (Boden, Reck, Trampolin, Barren, Kasten und noch viel mehr) auf denen dann je nach Können Turnelemente erlernt und verbessert werden. Egal ob du die Rolle vorwärts, den Handstand, das Rad oder aber einen Salto erlernen willst, mit ein bißchen Fleiß und Ausdauer ist vieles möglich. Zum Abschluß gibt es meistens auch noch ein lustiges Spiel.

Wer?

Für Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 14 Jahren (siehe Altersangaben)

Was brauchst du?

Turnhose + Leiberl + Gymnastikpatschen

U 12	Montag	18.00 - 19.00	BSZ Oed, Turnsaal 4
U 12	Mittwoch	18.00 - 19.15	Spallerhof, HS Spallerhof
U 12	Donnerstag	17.00 - 18.15	Turnhalle Prunerstraße
U 10 Mädchen	Donnerstag	17.30- 18.30	Dornach, HS Biesenfeld
U 10 Buben	Donnerstag	17.30 - 18.30	Dornach, VS Biesenfeld
U 14 Mädchen	Donnerstag	18.30 20.00	Dornach, HS Biesenfeld
U 14 Buben	Donnerstag	18.30 - 20.00	Dornach, HS Biesenfeld
U 12	Freitag	18.00 - 19.00	Ebelsberg, A. Schärf-Schule

PILATES

Renate Wakolbinger, Dipl. Pilatetrainerin

Eine kurze Auszeit nehmen und sich eine Stunde nur für sich selbst gönnen! Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das sowohl den Körper als auch den Geist trainiert.

Beginn: Woche 41 Dauer: 10 Einheiten Kurskosten: 100,--

Kurs Nr.	Kurs	Tag	Uhrzeit	Halle/Gebäude
8126	Pilates	Dienstag	20.00 – 21.00	Turnhalle Prunerstraße, Gymnastikraum

QI GONG

Sabine Mori, Dipl. Qi Gong und Tai Chi Trainerin

Diese über Jahrtausende gewachsene Methode der Energiearbeit (QI = Energie, GONG = Arbeit) aktiviert, verstärkt und reguliert im Sinne einer Harmonisierung unseren Körper, unsere Atmung und unsere geistige Haltung. Qi Gong steigert das körperliche und seelische Wohlbefinden, die Konzentrationsfähigkeit und stärkt das Immunsystem. Mindestteilnehmer: 6

Beginn: Woche 41 Dauer: 15 Einheiten Kurskosten: 110,-- (80,-- für Mitglieder)

Kurs Nr.	Kurs	Tag	Uhrzeit	Halle/Gebäude
8150	Qi Gong	Dienstag	18.30 – 19.45	Turnhalle Prunerstraße, Gymnastikraum

YOGA

Dr. Ursula Wolfgruber, Yogalehrerin BDY/EYU

Yoga ist eine der ältesten Philosophien, die sich mit dem Menschen in seiner Ganzheit beschäftigen und beinhaltet als traditioneller Übungsweg sowohl körperliches als auch geistiges Training. Durch gezielte Bewegungsabläufe, die sowohl kräftigend als auch dehnend in Einklang mit der Atmung durchgeführt werden, lernt der Mensch, sein inneres Gleichgewicht zu finden.

Beginn: voraussichtlich Woche 41 Dauer: 10 Einheiten Kurskosten: 85,-- (65,-- für Mitglieder)

Kurs Nr.	Kurs	Tag	Uhrzeit	Halle/Gebäude
8151	Yoga	Montag	20.00 – 21.00	Turnhalle Prunerstraße, Gymnastikraum



KURSPROGRAMM Wintersemester 09/10

Fit und gesund durch Bewegung

WIRBELSÄULE

Karl Fuchs, Dipl. Sportlehrer

Durch gezielte Dehnungs- und Kräftigungsübungen kann ein harmonisches Muskelgleichgewicht erhalten bzw. wiederhergestellt werden. Bereits verspannte Bereiche werden wieder gelockert und ein kräftiges, funktionsfähiges Muskelkorsett wird aufgebaut, um Rückenschmerzen und Wirbelsäulenschäden vorzubeugen.

Beginn: Woche 41 Dauer: 15 Einheiten Kurskosten: 70,- (40,- für Mitglieder)

Kurs Nr.	Kurs	Tag	Uhrzeit	Halle/Gebäude
8102	Wirbelsäule	Montag	19.00 – 20.00	BSZ Oed, Turnsaal 4
8100	Wirbelsäule	Dienstag	18.30 – 19.30	Turnhalle Prunerstraße
8101	Wirbelsäule	Mittwoch	10.00 – 11.00	Turnhalle Prunerstraße
8103	Wirbelsäule	Donnerstag	18.30 – 19.30	Turnhalle Prunerstraße

BAUCH-BEINE-PO

Gezielte Kräftigung der Beine und des Rumpfes, unter Verwendung verschiedener Handgeräte.

Beginn: Woche 41 Dauer: 15 Einheiten Kurskosten: 70,- (50,- für Mitglieder)

Kurs Nr.	Kurs	Tag	Uhrzeit	Halle/Gebäude
8125	BBP	Donnerstag	17.00 – 18.00	Turnhalle Prunerstraße, Gymnastikraum

Gerätturnen für jedes Alter

Wir bieten anspruchsvolle Turnstunden für alle Bewegungsfreudigen ab 6 Jahren. Durch gezielte Förderung entwickeln sie vor allem koordinative und konditionelle Fähigkeiten, aber auch Mut, Willensqualitäten und Selbstbeherrschung.

Alle Kinder und Jugendlichen, die motiviert sind, mindestens zweimal pro Woche an sich zu arbeiten und ihr Können zu verbessern, bekommen bei uns die Möglichkeit, auch schwierigere Elemente auf jedem Gerät zu erlernen. Dazu haben wir in unserer Turnhalle im Linzer Zentrum eine sehr gute Geräteausstattung.



Ziel ist die Teilnahme an Wettkämpfen! Darauf vorbereitet und dabei betreut werden sie von gut ausgebildeten Vorturnern. Unsere Erfolge bei Bezirks-, Landes- und Bundesmeisterschaften spiegeln die Qualität dieser Einheiten wider!

Alle Einheiten in Turnhalle Prunerstraße:

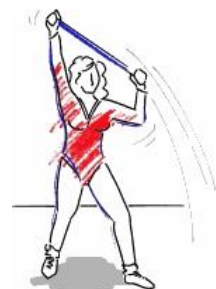
<i>Gerätturnen U9 (Wettkampf)</i>	<i>Montag & Freitag, 15.30 – 17.00</i>
<i>Gerätturnen U12 (Wettkampf)</i>	<i>Montag & Mittwoch & Freitag, 17.00 – 18.30</i>
<i>Gerätturnen U18</i>	<i>Montag & Mittwoch & Freitag, 18.30 – 20.00</i>

Wir sind stolz darauf, daß wir als einer der ganz wenigen Linzer Vereine noch Gerätturnen für alle Altersklassen anbieten. Unsere Turnerinnen und Turner sind begeistert von der Vielfalt an den Geräten und genießen den gemeinsamen Ausklang bei einem Getränk am Ende der Turnstunde. Und auch der Besuch von Wettkämpfen bzw. die Vorbereitung darauf macht allen viel Spaß!

<i>Turnerinnen ab 18</i>	<i>Montag</i>	<i>20.00 - 21.30</i>	<i>Turnhalle Prunerstraße</i>
<i>Turner ab 18</i>	<i>Dienstag</i>	<i>19.30 - 21.00</i>	<i>Turnhalle Prunerstraße</i>
<i>Freies Turnen ab 18</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>20.00 - 21.30</i>	<i>Turnhalle Prunerstraße</i>
<i>Turner ab 18</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>20.00 - 21.30</i>	<i>Dornach, VS Biesenfeld</i>
<i>Erwachsene ab 18</i>	<i>Freitag</i>	<i>20.00 - 21.30</i>	<i>Turnhalle Prunerstraße</i>

Fitgymnastik

Bei dieser Gymnastikeinheit mit Musik und diversen Hilfsgeräten wie dem Stepbrett, darf ruhig ein wenig geschwitzt werden! In gemischten Gruppen trainieren wir Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit.



Die Wirkung bei regelmäßigem Training bemerkt man bereits nach kurzer Zeit. Bauch, Beine, Po werden geformt und straffer. Beckenboden und Rücken werden gestärkt, um den Alltagsanforderungen den ganzen Tag lang stand zu halten. Ein besseres Gleichgewicht und gute Reaktion erhöhen die Lebensqualität.

Fitgymnastik	Montag	20.00 - 21.00	BSZ Oed, Turnsaal 4
Aerobic Power Basic	Dienstag	19.10 - 20.30	Auwiesen, VS Auwiesen
Fitgymnastik	Mittwoch	19.30 - 20.30	Spallerhof, HS Spallerhof
Fitgymnastik	Donnerstag	19.30 - 20.30	Turnhalle Prunerstraße

Turnen für Ältere

Beweglich bleiben bis ins Alter ist unser Wunsch!

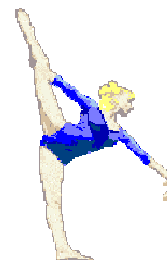
Nach einem moderaten Aufwärmen (Gehen und Laufen am Ort) machen wir im Sitzen oder Liegen mit durchwegs langsamen Bewegungen Übungen zur Kräftigung und Dehnung, unter besonderer Berücksichtigung der Wirbelsäule. Für die ganze Stunde gilt: Jede/r macht nur so weit mit, wie es ihr/ihm gut tut. Das gilt besonders für das Laufen zu Beginn. Kleine Behinderungen im Bewegungsapparat oder Übergewicht sind kein Grund, nicht mitzumachen.

Seniorenturnen	Montag	14.45 - 15.45	Turnhalle Prunerstraße
Ältere Turner	Dienstag	19.00 - 20.00	Waldorfschule/Baumbachstraße
Funktionsgymnastik			
Turnerinnen	Donnerstag	20.00 - 21.00	Dornach, HS Biesenfeld



Rhythmische Gymnastik

Viele gymnastische und tänzerische Elemente prägen diese Turnsportart. Körperbeherrschung, Gleichgewichts- und Rhythmusgefühl werden mit den fünf Handgeräten (Band, Seil, Ball, Reifen und Keulen) zu Musik ausgelebt und trainiert.



Wettkampfgruppe auf Anfrage!

Anfängerinnen bis 8 Jahre:

Montag 16.30 – 18.00 Dornach, VS Mengerstraße

Freitag 16.00 – 18.00 Waldorfschule/Baumbachstraße

Dornacher Turnakrobaten



Für wirklich jeden (Familien, Kinder, Jugendliche, Erwachsene,...), der mitmachen will!

Wir erlernen und üben Paar- und Gruppenakrobatik, Jonglieren, Rope Skipping (Seilpringen), Einradfahren, Trampolinspringen, Poi-Schwingen, Diabolo sowie für

Fortgeschrittene Feuerjonglage und Feuerseil. Gemeinsames Jonglieren, Pyramiden bauen, Einrad-Züge aufbauen und Einrad-Choreographien erlernen, ... - einfach Spaß haben!!!

Akrobatik für Jung und Alt	Mittwoch, 18.00 – 19.30	Dornach, VS Biesenfeld
Training der Auftrittsguppe	Mittwoch, 19.30 – 21.00	Dornach, VS Biesenfeld

Spielmannszug



Wenn Du Liebe zur Musik mitbringst, schon ein Instrument erlernt hast oder lernen willst, dann komm zu uns! Von der ersten Stunde an im Orchester mitspielen, Musik spürbar machen!

Wir bilden Anfänger und Fortgeschrittene an Querflöten/Piccolo, Schlagwerk, Trompeten/Fanfaren, Lyra, Glockenspiel aus!

Mittwoch, 18.30 bis 21.00 Uhr in der Turnhalle Prunerstraße, SZ-Raum im 2. Stock

