



Kursprogramm  
2011 / 2012

# Gesundheit

für Körper, Geist & Seele



ÖTB Turnverein Linz  
[www.oetb-linz.at](http://www.oetb-linz.at)

Seit 1862 – Turnen im Dienste der Gesundheit  
Prunerstraße 6, 4020 Linz, ZVR-Zahl: 306595533

# Kurs aussuchen und anmelden!

## ***Kurs-Anmeldung bis 21. September bzw. 16. Jänner***

---

Die Anmeldung erfolgt über die Einzahlung des beigelegten Erlagscheines. Bitte am unbedingt Kursnummer und (wenn vorhanden) Mitgliednummer bzw. vollständigen Namen (bei Nichtmitgliedern) am Erlagschein leserlich eintragen bzw. bei Telebanking angeben!

Neuinteressenten melden sich bitte im Büro an (Montag, Mittwoch 9.00 – 11.00 Uhr, Donnerstag 16.30 – 18.30 Uhr; Tel. 0732/77 43 84, E-Mail: [buero@oetb-linz.at](mailto:buero@oetb-linz.at)).

## ***Kursabsage bei zuwenig Anmeldungen***

---

Melden sich zuwenig Teilnehmer an, behalten wir uns eine Kursabsage vor!

## ***Haftungsausschluss***

---

Alle unsere Kursleiter und Vorturner 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. Außerdem übernehmen wir keine Haftung für Garderobe, Wertgegenstände und ähnliches.

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.

# Bei Fragen und Anmeldungen...



Die Damen in unserer Geschäftsstelle sind gerne für Sie und Dich da:

**Montag und Mittwoch: 8.30 – 11.30**

**Montag und Donnerstag: 16.30 – 18.30**

# WIRBELSÄULE

**Karl Fuchs, Dipl. Sportlehrer**

---



Sie ist die Säule unseres Lebens, gibt den Muskeln Halt, ermöglicht dank vieler kleiner Gelenke Mobilität und gewährt den Nerven Schutz – unsere Wirbelsäule!

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.

## **Montag, 19.00 – 20.00 in BSZ Oed, Turnsaal 4**

	Kurs Nr.	Beginn	Tag	Kosten
Herbst	8101	3. Oktober 2011	15 Einheiten	80,-- (50,-- für Mitglieder)
Frühjahr	8201	27. Februar 2012	10 Einheiten	55,-- (35,-- für Mitglieder)

## **Dienstag, 18.30 – 19.30 in Turnhalle Prunerstraße**

	Kurs Nr.	Beginn	Tag	Kosten
Herbst	8102	4. Oktober 2011	15 Einheiten	80,-- (50,-- für Mitglieder)
Frühjahr	8202	28. Februar 2012	10 Einheiten	55,-- (35,-- für Mitglieder)

## **Mittwoch, 10.00 – 11.00 in Turnhalle Prunerstraße**

	Kurs Nr.	Beginn	Tag	Kosten
Herbst	8103	5. Oktober 2011	15 Einheiten	80,-- (50,-- für Mitglieder)
Frühjahr	8203	29. Februar 2012	10 Einheiten	55,-- (35,-- für Mitglieder)

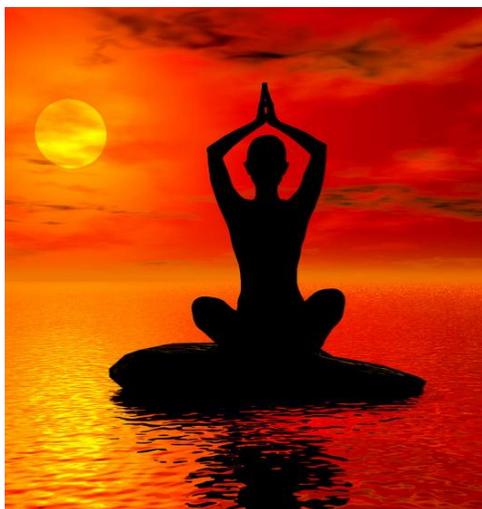
## **Donnerstag, 18.30 – 19.30 in Turnhalle Prunerstraße**

	Kurs Nr.	Beginn	Tag	Kosten
Herbst	8104	6. Oktober 2011	15 Einheiten	80,-- (50,-- für Mitglieder)
Frühjahr	8204	1. März 2012	10 Einheiten	55,-- (35,-- für Mitglieder)

# YOGA

**Dr. Ursula Wolfsgruber, 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.

**Montag, 19.00 – 20.30 in Turnhalle Prunerstraße, Gymnastiksaal**

	Kurs Nr.	Beginn	Tag	Kosten
Herbst	8121	3. Oktober 2011	10 Einheiten	85,-- (65,-- für Mitglieder)

# QI GONG

**Karin Koglgruber, Qi Gong Practitioner**

---

Qi Gong bietet ein ganzheitliches System von Entspannungs- und Selbstheilungstechniken wie gesundheitsfördernde Körperhaltung, sanfte Bewegung, Vorstellungsübungen, Atemtechnik, Selbstheilmassage und Meditation.

Durch verschiedene Übungen werden mögliche Blockaden gelöst, die Lebensenergie (Qi) im Körper wird gesammelt und wie in einem Reservoir gespeichert.

**Dienstag, 9.00 – 10.30 in Turnhalle Prunerstraße, Gymnastiksaal**

	Kurs Nr.	Beginn	Tag	Kosten
Herbst	8142	4. Oktober 2011	10 Einheiten	112,--
Frühjahr	8242	28. Februar 2012	10 Einheiten	112,--

**Dienstag, 19.15 – 20.45 in Turnhalle Prunerstraße, Gymnastiksaal**

	Kurs Nr.	Beginn	Tag	Kosten
Herbst	8141	4. Oktober 2011	10 Einheiten	112,--
Frühjahr	8241	28. Februar 2012	10 Einheiten	112,--

## **Fatburner-Aerobic**

**Roswitha Troppmair**

---



Im ersten Teil der Stunde werden Fettverbrennung mit Spaß kombiniert. Der Teilnehmer wird durch die motivierende und schweißtreibende Musik mitgerissen. Wir werden einfache aber pfiffige Schritte zu einer kleinen Choreographie zusammenfügen; dies aber gelenkschonend – da im Low-Impact (d.h. immer ein Bein am Boden) trainiert wird.

Im zweiten Teil wird ein Ganzkörpertrainingsprogramm geboten, das den Körper kräftigt und formt, sowie die Beweglichkeit verbessert.

**Donnerstag, 10.00 – 11.00 in Turnhalle Prunerstraße, Gymnastiksaal**

	<i>Kurs Nr.</i>	<i>Beginn</i>	<i>Tag</i>	<i>Kosten</i>
<i>Herbst</i>	<i>8132</i>	<i>6. Oktober 2011</i>	<i>10 Einheiten</i>	<i>60,-- (45,-- für Mitglieder)</i>
<i>Frühjahr</i>	<i>8232</i>	<i>1. März 2012</i>	<i>10 Einheiten</i>	<i>60,-- (45,-- für Mitglieder)</i>

## **Body Workout**

**Lisa Hofer**

---



Body Workout ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei welchem die Hauptmuskelgruppen gezielt trainiert werden und die allgemeine Ausdauer verbessert wird.

**Donnerstag, 19.00 – 20.15 in Turnhalle Prunerstraße, Gymnastiksaal**

	<i>Kurs Nr.</i>	<i>Beginn</i>	<i>Tag</i>	<i>Kosten</i>
<i>Herbst</i>	<i>8152</i>	<i>6. Oktober 2011</i>	<i>10 Einheiten</i>	<i>70,-- (50,-- für Mitglieder)</i>
<i>Frühjahr</i>	<i>8252</i>	<i>1. März 2012</i>	<i>10 Einheiten</i>	<i>70,-- (50,-- für Mitglieder)</i>

# **Aufbaukurs für Sportmatura & Aufnahmeprüfungen**

**Karl Fuchs, Dipl. Sportlehrer**

---



Du bereitest dich auf deine Sportmatura oder deine Aufnahmeprüfung für's Sportstudium vor und hast noch Probleme mit dem einen oder anderen Element?

Unser Turnlehrer steht dir in dieser Einheit mit Rat und Tat zur Seite und hilft dir die diversen Teile so rasch wie möglich zu erlernen!

**Dienstag, 17.00 – 18.15 in Turnhalle Prunerstraße**

	<i>Kurs Nr.</i>	<i>Beginn</i>	<i>Tag</i>	<i>Kosten</i>
<i>Herbst</i>	<i>8191</i>	<i>4. Oktober 2011</i>	<i>10 Einheiten</i>	<i>70,--</i>

*Außerdem in Planung:*

**Gasperlenschmuck,  
Adventkranzbinden  
und vieles mehr**

Mehr dazu in der Vereinszeitung, auf [www.oetb-linz.at](http://www.oetb-linz.at)  
oder durch Informationsblätter

## **Tanzen (Auffrischungstraining für Paare)**

**Daniela Kaiser, Tanzleiterin**

---

Die in der Tanzschule erlernten Schritte sind vergessen oder die nötige Übung fehlt? Trotzdem möchten Sie bei festlichen Anlässen beim Tanzen nicht abseits stehen?

Abhilfe schafft unser Auffrischkurs für Paare, der die Grundkenntnisse der am häufigsten gespielten Tänze, z. B. Discofox, Rumba, Tango und Walzer, wieder neu vermittelt. Individuelles Eingehen auf die Wünsche und das Können der Gruppe sowie Spaß und Freude machen diesen Kurs zu einem besonderen Erlebnis.



**Samstag, 19.00 – 20.30 in Turnhalle Prunerstraße, Gymnastiksaal**

Kurs Nr.	Beginn	Tag	Kosten
8151	8. Oktober 2011	6 Einheiten	120,-- pro Paar

Bist du als Einzelperson interessiert? Dann such dir doch einen Partner – Unterstützung bekommst du dabei in unserer Geschäftsstelle!

## **Tarockkurs für Anfänger**

**Albrecht Zauner**

---



Du wolltest schon immer mal die Grundregeln dieses Kartenspieles erlernen?

Begeisterte Spieler erklären das Spiel und in gemütlicher Runde (mit offenem Ende) gibt es Gleichgesinnte zum gemeinsamen Üben! Denn alleine spielt es sich bekanntlich ja schwer...

**Donnerstag, 19.00 – 21.00 in Turnhalle Prunerstraße, Kellerstüberl**

Kurs Nr.	Beginn	Tag	Kosten
8151	6. Oktober 2011	10 Einheiten	70,-- (50,-- für Mitglieder)