



Turnjahr 2015 / 2016

Beginn in der Vereinsturnhalle am 5. Oktober, in allen Außenstellen am 21. September
Ende der Kurse am 27. Mai, Ende der Turnstunden am 30. Juni

Als Mitglied (ausgenommen Inaktive) kannst du alle Einheiten unseres Turnangebotes besuchen. Mit dem Kursbeitrag kannst du außerdem unser komplettes Kursangebot (mit **KURS** gekennzeichnet) in Anspruch nehmen.

Weitere Infos zu Schnuppern, Beitritt und Mitgliedsbeiträgen findest du auf der Rückseite!

Kleinkinderturnen



Unsere Kleinkinderturnstunden sind sehr vielseitig! Mit Bewegungsgeschichten, Kleingeräten und Alltagsmaterialien, Turnen an Großgeräten, kleinen Spielen, Singen und Bewegungsübungen nach Musik werden die Stunden so gestaltet, dass jedes Kind genügend Aufgaben zum Üben und Lernen findet. Eltern können bei den Kindern ab 3 Jahren mit dabei sein (außer anders angegeben) – müssen aber nicht!

Turnzwerge 6M – 2 J.	Montag	9:00 – 10:00	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6
Turnzwerge 6M – 2 J.	Dienstag	9:00 – 10:00	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6
Turnzwerge 6M – 3 J.	Donnerstag	9:30 – 10:30	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6
Eltern-Kind 1 – 3 J.	Montag	10:00 – 11:00	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6
Eltern-Kind 1 – 3 J.	Dienstag	10:00 – 11:00	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6
Eltern-Kind 2 – 4 J.	Dienstag	15:00 – 16:00	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6
Kleinkinder 3 – 6 J. (mit & ohne Eltern)	Mittwoch	16:30 – 17:30	VS Dornach, Mengerstraße 25
Kleinkinder 3 – 6 J. (ohne Eltern)	Mittwoch	17:15 – 18:15	VS Spallerhof, Tungassingerstr. 23
Kleinkinder 3 – 6 J. (mit & ohne Eltern)	Donnerstag	16:00 – 17:00	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6
Schulanfänger 5 – 6 J. (ohne Eltern)	Dienstag	16:00 – 17:00	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6
Gerätturnen U6 (ohne Eltern)	Donnerstag	15:00 – 16:00	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6

Kinder- und Jugendturnen



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. Zum Abschluss gibt es meistens auch noch ein lustiges Spiel.

Montag	18:00 – 19:00	Kinder 6 – 12 J.	BSZ Oed, Turnsaal 4, Landwiedstr. 80
Dienstag	17:30 – 18:45	Jugend 12 – 18 J.	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6
Mittwoch	18:00 – 19:15	Kinder 6 – 12 J.	HS Spallerhof, Tungassingerstr. 23
Donnerstag	17:15 – 18:30	Kinder 6 – 12 J.	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6
Donnerstag	17:30 – 18:30	Mädchen 6 - 10 J.	NMS Bertha von Suttner, Dornacher Straße 35
		Buben 6 - 10 J.	VS Bertha von Suttner, Dornacher Straße 33
Donnerstag	18:30 – 19:45	Mädchen 10 - 14 J.	NMS Bertha von Suttner, Dornacher Straße 35
		Buben 10 - 14 J.	VS Bertha von Suttner, Dornacher Straße 33

Gerätturnen

Wir bieten in unserer bestens ausgestatteten **Vereinsturnhalle in der Prunerstraße 6** anspruchsvolle Turnstunden. Durch gezielte Förderung entwickeln die Kinder, Jugendlichen und Erwachsene koordinative und konditionelle Fähigkeiten – und auch Mut, Willensqualitäten und Selbstbeherrschung.

Ziel ist die Teilnahme an Wettkämpfen, Turnfesten und unseren Schauturnen. Wir gestalten auch weitere Show-Auftritte, wo vor allem die Turnerinnen und Turner der Leistungsriegen im Einsatz sind.



		Voraussetzungen
Erwachsene	Montag und Freitag, 20 bis 21.30 Uhr	Für ALLE ab 18, die gerne turnen möchten
Wettkampfturnen für Kinder	Montag und Freitag, 16 – 17.30 Uhr	- Einstieg nach Empfehlung durch einen Turnstundenleiter der Kleinkinder-, Kinder- oder Jugendturnstunden - Verpflichtende Anwesenheit bei beiden Einheiten in der Woche - Teilnahme an Wettkämpfen
Wettkampfturnen für Jugendliche	Montag und Freitag, 17.45 – 19.45 Uhr	
Leistungsriege Nachwuchs	Mittwoch, 17 – 19 Uhr	Aufnahme durch Turnwartin Katharina Wieser
Leistungsriege	Mittwoch, 19 – 21 Uhr	

Vorbereitung für Sportmatura & Aufnahmeprüfungen

Du bereitest dich auf deine Sportmatura oder deine Aufnahmeprüfung für's Sportstudium vor? Dann melde dein Interesse unter buero@oetb-linz.at – wir bemühen uns bei ausreichend Interessenten eigene Workshops dafür anzubieten.

Fit & gesund durch Fitgymnastik und **KURSe**

Fitgymnastik mit Karl

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. Ein besseres Gleichgewicht und gute Reaktion erhöhen die Lebensqualität.

Montag	20:00 – 21:00		BSZ Oed, Turnsaal 4, Landwiedstr. 80
Dienstag	20:00 – 21:00		Vereinsturnhalle Prunerstraße 6
Mittwoch	19:30 – 20:30		HS Spallerhof, Tungassingerstr. 23
Donnerstag	20:00 – 21:00		Vereinsturnhalle Prunerstraße 6, Gymnastiksaal

Unser Fit&gesund-Angebot in der Prunerstraße im Überblick

	Montag GymSaal	Dienstag Turnhalle GymSaal	Mittwoch GymSaal	Donnerstag GymSaal
9:00 – 9:55			KURSe Wirbelsäule Karl	
10:00 – 10:55		KURSe Wirbelsäule Karl	KURSe Wirbelsäule Karl	
14:30 - 15:30	Senioren Karl			
17:00 - 17:55	KURSe Bauch Beine Po Sebastian		KURSe Bauch Beine Po Sebastian	KURSe Pilates Birgit
18:00 - 18:55	KURSe Body Work Out Sebastian		KURSe Zumba® Eva	KURSe Aerobic Birgit
19:00 - 19:55		KURSe Wirbelsäule Karl		KURSe Wirbelsäule Karl
20:00 – 21:00		Fitgymnastik Karl		Fitgymnastik Karl

Unser **KURSe**-Angebot

Hinweis: Unsere **Mitglieder** (mit Ausnahme der inaktiven Mitglieder) können alle Turnstunden aus den Turn-Angeboten besuchen und bei **Erwerb der Kurskarte** auch unser komplettes Kursangebot (markiert mit **KURSe**) in Anspruch nehmen. Das komplette Kursangebot auf der nächsten Seite, mehr zu den Kosten auf der letzten Seite!

Wirbelsäulen **KURS**e mit Karl

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

Montag	19:00 – 19:55	KURS	BSZ Oed, Turnsaal 4, Landwiedstr. 80
Dienstag	10:00 – 10:55	KURS	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6, Gymnastiksaal
Dienstag	19:00 – 19:55	KURS	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6, Gymnastiksaal
Mittwoch	9:00 – 9:55	KURS	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6, Gymnastiksaal
Mittwoch	10:00 – 10:55	KURS	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6, Gymnastiksaal
Donnerstag	19:00 – 19:55	KURS	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6, Gymnastiksaal

Bauch-Beine-Po mit Sebastian- auch für Männer!

Diese Trainingseinheit verbindet eine Stärkung der Körpermitte mit Dehnungsübungen und sorgt so für einen stabilen Rumpf bei gleichzeitiger Beweglichkeit. Entspannungsübungen beenden diese Einheit.

Montag	17:00 – 17:55	KURS	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6, Gymnastiksaal
Mittwoch	17:00 – 17:55	KURS	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6, Gymnastiksaal

Body Work Out mit Sebastian

Das abwechslungsreiche Programm aus Kräftigungs- und Koordinationsübungen mit unterschiedlichsten Kleingeräten macht nicht nur Spaß sondern bringt auch effiziente Trainingsreize! Die Stunde endet mit Dehn- und Entspannungsübungen.

Montag	18:00 – 18:55	KURS	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6, Gymnastiksaal
--------	---------------	-------------	--

Zumba® mit Eva

Für Zumba brauchst du keine Tanz- oder Fitnesserfahrung, wenn du Lust auf eine fetzige Party mit feurigen Beats hast, bist du hier genau richtig. Bevor du es bemerkst, wirst du fit und verbesserst deine Kondition! Und dabei fühlt sich das Ganzkörpertraining an wie ein sommerlicher Partyspaß.

Dienstag	18:00 – 18:55	KURS	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6, Gymnastiksaal
Mittwoch	18:00 – 18:55	KURS	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6, Gymnastiksaal

Pilates mit Birgit

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und den Geist. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

Donnerstag	17:00 – 17:55	KURS	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6, Gymnastiksaal
------------	---------------	-------------	--

Aerobic mit Birgit

Bei Aerobic bewegt man sich in der Gruppe zur Musik. Das bringt nicht nur Spaß, sondern lässt die Zeit wie im Flug vergehen. Aerobic trainiert die Kondition, strafft den Körper und baut Muskeln an den richtigen Stellen auf.

Donnerstag	18:00 – 18:55	KURS	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6, Gymnastiksaal
------------	---------------	-------------	--

In Bewegung bleiben: Turnen für Ältere

Sich in der Gemeinschaft zu bewegen, Freunde zu treffen oder neue kennenzulernen macht Spaß. Die Aufgaben sind der körperlichen Verfassung angepasst und helfen prophylaktisch vor Stürzen oder auch Schmerzen am Bewegungsapparat. Bewegung hält lebendig - sowohl den Körper als auch den Geist. Der gemeinsame Ausklang im Anschluss gibt allen die Möglichkeit, miteinander zu reden und zu lachen.



Senioren & Seniorinnen	Montag	14:30 – 15:30	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6
Ältere Turner	Dienstag	19:00 – 20:00	Waldorfschule / Baumbachstr. 11
Beweglich bleiben (Frauen)	Donnerstag	20:00 - 21:00	NMS Bertha von Suttner, Dornacher Straße 35
Turner Dornach	Donnerstag	19:45 – 21:15	VS Bertha von Suttner, Dornacher Straße 35

Dornacher Turnakrobaten



Gemeinsames Jonglieren, Menschenpyramiden bauen, Einrad-Züge aufbauen und Einrad-Choreographien erlernen, ... - einfach gemeinsam Spaß haben! Wir erlernen und üben Paar- und Gruppenakrobatik, Jonglieren, Rope Skipping (Seilspringen), Einradfahren, Schwinglis, Diabolo sowie für Fortgeschrittene Feuerjonglage und Feuerseil.

Für alle die mitmachen wollen und Lust auf Akrobatik, Jonglieren und Co haben. Für Familien, Kinder, Jugendliche, Erwachsene, ...

Akrobatik für Jung und Alt	Mittwoch	18:00 – 19:30	VS Bertha von Suttner, Dornacher Straße 35
Training Fortgeschrittene	Mittwoch	19:30 – 20:15	VS Bertha von Suttner, Dornacher Straße 35

Rhythmische Gymnastik

Die Charakteristik der Rhythmischen Gymnastik ist die Bewegung zur Musik in Verbindung mit Körpertechnik und der Handhabung des jeweiligen Gerätes – Seil, Reifen, Ball, 2 Keulen oder Band. Elemente des Balletts und der Akrobatik werden ebenfalls in die Kürübungen eingebaut.

Interessierte Mädchen können bis zu einem Alter von 7 Jahren aufgenommen werden; sie müssen schon beim Einstieg zumindest zweimal wöchentlich trainieren.



Schnuppermöglichkeit für Anfängerinnen bis 7 Jahre	Donnerstag	17:00 – 18:00	NMS Stelzhamerschule, Figulystraße 15
Training Fortgeschrittene			Auf Anfrage

Tricking für Fortgeschrittene

Tricking ist ein Mix aus verschiedenen Sportarten. Es beinhaltet die Durchführung von akrobatischen Kicks, Twists und Flips. Es zählt die Optik und Ästhetik der Elemente, je cooler es aussieht, desto besser.

Zugangsvoraussetzung: Gerätturnen oder Parkour-Einsteigerkurs.

Bekleidung: Sportbekleidung, saubere Hallenschuhe oder barfuß.



Tricking Fortgeschrittene	Donnerstag	18:30 – 20:00	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6
----------------------------------	------------	---------------	---------------------------------

Fußball & Faustball für alle

Im Vordergrund steht der Erhalt der Fitness durch Freude und Spaß am gemeinsamen Spiel! Also aufrufen, hinkommen und mitmachen!

Fußball	Montag	19:00 – 21:00	HS Auhof, Aubrunnerweg 43
Fußball	Mittwoch	18:00 – 19:30	5. Okt – 15. Apr: HS Auhof, Aubrunnerweg 43
Faustball	Mittwoch	18:00 – 20:00	Okt – Apr: BG/BRG Ramsauerstrasse 94 Mai – Sep: Dr. Hermann Seidel Platz, Urfahr
Faustball	Freitag	19:30 – 21:00	Dr. Adolf-Schärf-Schule, Resselstraße 8

Spielmannszug – unsere Blasmusikkapelle



Wenn Du Liebe zur Musik mitbringst, schon ein Instrument erlernt hast oder lernen willst, dann komm zu uns: Freitags um 18.30 in der Vereinsturnhalle Prunerstraße im SZ-Raum im 2. Stock

Bei uns kannst du Querflöte/Piccolo, Schlagwerk, Trompete, Lyra, Glockenspiel für Anfänger und Fortgeschrittene lernen – und von der ersten Stunde an im Orchester mitspielen.

Beste Qualität



Der Ö. Fachverband für Turnen (www.oefst.at) vergibt mit seinem Gütesiegel bis zu fünf Sterne für Aktivitäten im Freizeit-, Leistungs- & Gesundheitssport, für die Kompetenz der Übungsleiter und Trainer sowie die Infrastruktur. Wir sind seit Jahren stolzer Inhaber aller 5 Sterne und immer unter den besten österreichischen Turnvereinen zu finden.



„Fit für Österreich“ (www.fitfueroesterreich.at) will Österreich durch Sport und Bewegung gesünder machen. Das „Fit für Österreich“ Qualitätssiegel garantiert unter anderem, dass das Sportangebot die Gesundheit fördert und die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht. Viele unserer Angebote tragen dieses Qualitätssiegel.

Schnuppern und anmelden!

Wir bieten dir EINE kostenlose, unverbindliche Schnupperstunde! Dazu ist keine Voranmeldung nötig, komm einfach vorbei und mach mit!

Wenn es dir gefällt, bekommst du dann ein Beitrittsformular bei den Turnstunden- und Kursleitern. **Dieses ist beim nächsten Mal bei ihnen abzugeben, ansonsten ist die Teilnahme nicht möglich.** Von der Verwaltung wird dir in der Folge ein Schreiben mit den Zahldaten zugeschickt.

Jahresmitgliedsbeiträge 2015/2016

Unsere Mitglieder (mit Ausnahme der inaktiven Mitglieder) können alle Turnstunden aus den Turn-Angeboten besuchen und bei Erwerb der Kurskarte auch unser komplettes Kursangebot (markiert mit **KURS**) in Anspruch nehmen.

Familienbeitrag Für eine in einem Haushalt wohnende Familie (Mutter, Vater, (Ehe-)Partner(in) oder Alleinerziehende(r) und Kind(er)). Volljährige Kinder werden berücksichtigt, solange sie noch in Ausbildung sind. [Kommt nur zur Anwendung, wenn günstiger als Einzelbeiträge].	€ 257.-
Hauptmitglied Erwachsener Pensionist	€ 124.- € 83.-
Inaktives Mitglied Volljähriges Mitglied, das nicht (mehr) am Turnbetrieb teilnimmt Erwachsener Pensionist	€ 62.- € 41,50
Minderjähriges Mitglied oder Volljährige/r in Berufsausbildung/Präsenzdienst 1. Kind / in Ausbildung 2. Kind / in Ausbildung ab 3. Kind / in Ausbildung	€ 103.- € 83.- beitragsfrei
Kursbeitrag → mit KURS markiert Notwendig um das Kursangebot in Anspruch nehmen zu können	€ 80.-
Beitrittsgebühr	€ 10.-
Mahnspesen 1. / 2. Mahnung	€ 5.- / € 10.-

Begleitende Personen bei den Turnzweigen, dem Eltern-Kind-Turnen oder Kleinkinderturnen müssen nicht Mitglied werden. Für einzelne Sparten (z.B. RG) werden erhöhte Spartenbeiträge eingehoben, die auf Anfrage bekannt gegeben werden.

Aufgrund des fortgeschrittenen Turnjahres werden bei Beitritten ab dem 1. März 2016 nur mehr 50% des Mitgliedsbeitrages eingehoben, ab dem 15. Mai 2016 nur mehr 25%.

Abmeldung

Fernbleiben zählt nicht als Abmeldung! Solltest du unser Sportangebot nicht mehr nutzen können/wollen und daher aus dem Verein austreten wollen, dann melde dich bitte per Brief oder Mail (buero@oetb-linz.at) ab - gib dabei Namen, Adresse und Geburtsdatum an. **Der jeweilige Jahresmitgliedsbeitrag (eines Schuljahres) ist vollständig zu bezahlen.**