

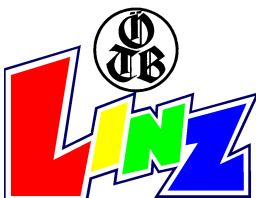
Turnen

Von jung bis alt

Für jede Leistungsstufe



Turnprogramm 2011 / 2012



ÖTB Turnverein Linz
www.oetb-linz.at

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

Werde Mitglied!

Deine Vorteile

Unsere Mitglieder können alle Turnstunden aus den Turn-Angeboten besuchen und zu ermäßigten Preisen unser Kursangebot in Anspruch nehmen.

Anmeldung

Normalerweise erfolgt die **Anmeldung** nach einer "Schnupperstunde" direkt beim Vorturner. Gerne nehmen wir die Anmeldung auch in der Geschäftsstelle entgegen.

Jahresmitgliedsbeiträge für das Turnjahr 2011 / 2012

Familienbeitrag	€ 200.-
<small>Ab mindestens drei Mitglieder (davon mindestens eines volljährig) in einem Haushalt</small>	
Erwachsener (volljähriges Mitglied)	€ 100.-
(Ehe-)Partner	€ 79.-
<small>Volljähriger, im gleichen Haushalt lebender (Ehe-)Partner eines volljährigen Mitgliedes, Ehrenmitgliedes oder Unterstützers</small>	
Unterstützer	€ 47.-
<small>Volljähriges Mitglied, das nicht (mehr) am Turnbetrieb teilnimmt</small>	
1. Kind	€ 79.-
<small>Minderjähriges Mitglied oder volljähriges Kind in Berufsausbildung/Präsenzdienst (unabhängig davon ob Eltern(teil) Mitglied oder nicht)</small>	
2. Kind	€ 47.-
ab dem 3. Kind	beitragsfrei
Einmalige Beitrittsgebühr	€ 10.-



Besuch uns im Internet unter

<http://www.oetb-linz.at>



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.

<i>Donnerstag</i>	<i>09.30 - 11.00 inkl. anschließendem gemeinsamen Frühstück</i>
<i>Turnhalle Prunerstraße</i>	

Eltern-Kind-Turnen

Für alle von 1 bis 3 Jahren - mit Begleitung!

Im Vordergrund stehen beim Eltern-Kind-Turnen der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Ausprobieren neuer Spielmöglichkeiten, die es zu Hause nicht gibt, z.B. ein Schwungtuch oder ein Trampolin.

Mit Singspielen, Fangspielen, kleinen Tänzen, Rhythmus-Übungen, Rollenspielen (z.B. Tiere darstellen), Konzentrations- und Koordinationsübungen, Turnen mit und ohne Handgeräten und spielerischem Turnen an den Großgeräten wollen wir uns die Zeit vertreiben.

Alles, was eine Turnhalle hergibt (Bälle aller Art, Stäbe, Reifen, Seile, Luftballons, Bänke, Kästen, Taue, Ringe, Matten, Balken, etc.) können wir ausprobieren und kennen lernen.

<i>Montag</i>	<i>09.30 - 10.30</i>	<i>Turnhalle Prunerstraße</i>
---------------	----------------------	-------------------------------

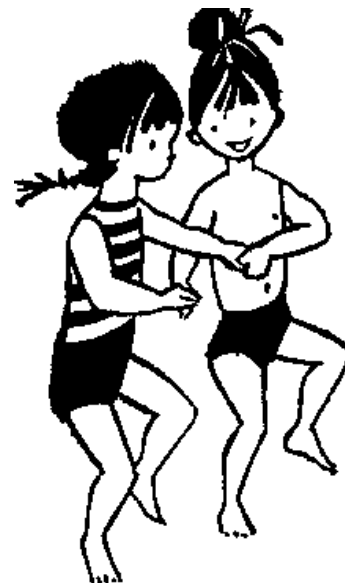


Kleinkinderturnen

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.

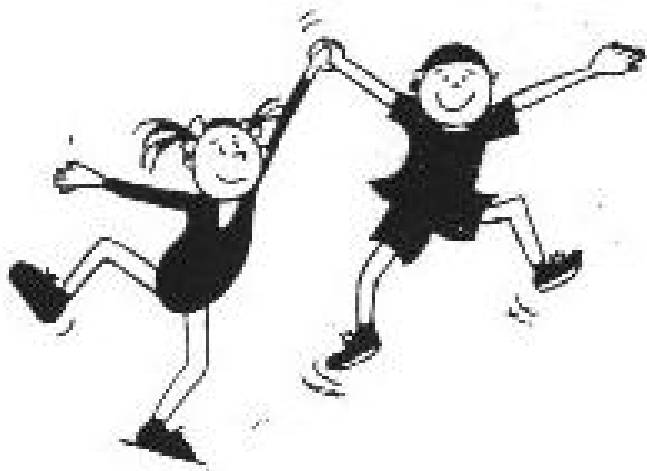
Wir üben dadurch Geschicklichkeit, Gleichgewichtssinn und Mut. Die Kinder lernen aufeinander Rücksicht zu nehmen und sich einzuordnen. Ohne Leistungsdruck, dafür aber mit viel Spaß und großer Motivation werden die Kinder in ihrer motorischen und Persönlichkeitsentwicklung unterstützt.



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

<i>Dienstag</i>	<i>16.00 - 16.45</i>	<i>Turnhalle Prunerstraße</i>
<i>Mittwoch</i>	<i>17.15 - 18.15</i>	<i>Spallerhof, VS Spallerhof</i>
<i>Mittwoch</i>	<i>16.30 - 17.30</i>	<i>Dornach, VS Mengerstraße</i>
<i>Donnerstag</i>	<i>16.00 - 16.45</i>	<i>Turnhalle Prunerstraße</i>
<i>Freitag</i>	<i>16.45 - 17.45</i>	<i>Ebelsberg, A. Schärf-Schule *beginnt erst am 30.9.!</i>

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

<i>Bis 12 Jahre</i>	<i>Montag</i>	<i>18.00 - 19.00</i>	<i>BSZ Oed, Turnsaal 4</i>
<i>Bis 12 Jahre</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>18.00 - 19.15</i>	<i>Spallerhof, HS Spallerhof</i>
<i>Bis 12 Jahre</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>17.00 - 18.15</i>	<i>Turnhalle Prunerstraße</i>
<i>Mädchen bis 10 Jahre</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>17.30- 18.30</i>	<i>Dornach, HS Biesenfeld</i>
<i>Buben bis 10 Jahre</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>17.30 - 18.30</i>	<i>Dornach, VS Biesenfeld</i>
<i>Mädchen bis 14 Jahre</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>18.30 20.00</i>	<i>Dornach, HS Biesenfeld</i>
<i>Buben bis 14 Jahre</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>18.30 - 20.00</i>	<i>Dornach, VS Biesenfeld</i>

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 der 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.

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

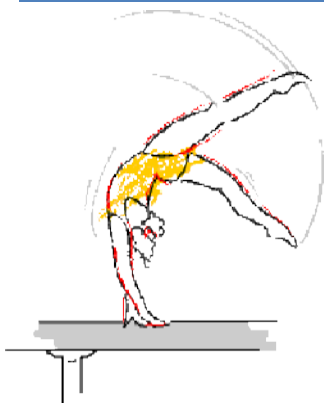
Turnen für Ältere

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, daheim zu bleiben!

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

Kunstturner und -turnerinnen



Die öö. Top-Turnerinnen trainieren unter der Obhut des öö. Fachverbandes für Turnen im Turnleistungszentrum auf der Linzer Gugl.



Aus unserem Verein gibt es immer wieder Turnerinnen und Turner, die den Schritt dorthin wagen und tolle Erfolge bis hin zu EM- und WM-Teilnahmen feiern.

AnfängerInnen bis 8 Jahre auf Anfrage!

Kontakt: Katharina Wieser 0699/10576275

Rhythmische Gymnastik

Die Verbindung von Bewegung und Musik, bei gleichzeitiger Handhabung des Gerätes, ist die Charakteristik der Rhythmischen Gymnastik. Körperbeherrschung, Gleichgewichts- und Rhythmusgefühl werden mit den fünf Handgeräten (Band, Seil, Ball, Reifen und Keulen) zu Musik ausgelebt und trainiert.



Wir arbeiten leistungsorientiert und erwarten, daß die Mädchen zumindest zweimal wöchentlich trainieren. Interessierte Mädchen können bis zu einem Alter von max. 8 Jahren aufgenommen werden.

Trainingszeiten der Anfängerinnen bis 8 Jahre

Freitag 17.00 - 18.30 Landessportschule / Gugl

Alle weiteren Trainingszeiten auf Anfrage!

Kontakt: Ulli Brandstetter 0664/1525654

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!!!

Außerdem bestreiten wir viele Auftritte und sind dafür auch zu buchen!

<i>Akrobatik für Jung und Alt</i>	<i>Mittwoch, 18.00 – 19.30</i>	<i>Dornach, VS Biesenfeld</i>
<i>Training der Auftrittsgruppe</i>	<i>Mittwoch, 19.30 – 21.00</i>	<i>Dornach, VS Biesenfeld</i>

Kontakt: Anita Kremminger 0699/11479362

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

Kontakt: Willi Höllhuber 0650/7300137