



# Turnjahr 2014 / 2015

Beginn: 12. September – Ende 29. Mai (Kurse) bzw. 2. Juli (Turnstunden)

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!

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

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

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

# Gerätturnen



Wir bieten in unserer bestens ausgestatteten **Vereinsturnhalle in der Prunerstraße 6** anspruchsvolle Turnstunden für alle Bewegungsfreudigen ab 3 Jahren. 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** – darum wird auch die Teilnahme am Training zweimal pro Woche dringend empfohlen! Besonders talentierte TurnerInnen können sogar den Sprung in das Landeskadertraining auf der Gugl schaffen.

<b>U6</b>	<b>3 – 6 Jahre</b>			Donnerstag 15:00 – 16:00	
<b>U9</b>	<b>6 – 9 Jahre</b>	Montag 15:30 – 17:00			Freitag 15:30 – 17:00
<b>U12</b>	<b>9 – 12 Jahre</b>	Montag 17:00 – 18:30	<i>Leistungsriege Mittwoch 17:00 – 19:00</i>		Freitag 17:00 – 19:00
<b>U18</b>	<b>12 – 18 Jahre</b>	Montag 18:30 – 20:00			Freitag 19:00 – 21:00
<b>Erwachsene</b>	<b>18 Jahre und älter</b>	Montag 20:00 – 22:00	Mittwoch 19:30 – 21:30		

## Turn-Aufbaukurs 2013/2014 für Sportmatura & Aufnahmeprüfungen

Du bereitest dich auf deine Sportmatura oder deine Aufnahmeprüfung für's Sportstudium vor? Diplomsportlehrer Karl Fuchs steht dir in dieser Einheit mit Rat und Tat zur Seite die diversen Teile so rasch wie möglich zu erlernen!

**Dienstag, 17:15 – 18:45 in der Turnhalle Prunerstraße 6**

Block 1: 23. September bis 9. Dezember

Block 2: 13. Jänner bis 5. Mai (bis auf 17.2., 31.3.7.4.)

Kosten pro Block á 14 Einheiten: € 120.-

Anmeldungen direkt im Kurs gegen Barzahlung (keine Mitgliedschaft notwendig!)

# Fit & gesund!

## 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	<b>KURS</b>	BSZ Oed, Turnsaal 4, Landwiedstr. 80
Dienstag	10:00 – 10:55	<b>KURS</b>	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6
Dienstag	19:00 – 19:55	<b>KURS</b>	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6, Gymnastiksaal
Mittwoch	9:00 – 9:55	<b>KURS</b>	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6, Gymnastiksaal
Mittwoch	10:00 – 10:55	<b>KURS</b>	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6, Gymnastiksaal
Donnerstag	19:00 – 19:55	<b>KURS</b>	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6, Gymnastiksaal

## 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

## 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	<b>KURS</b>	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6, Gymnastiksaal
Mittwoch	17:00 – 17:55	<b>KURS</b>	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6, Gymnastiksaal

## Body Work Out mit Sebastian

In dieser Stunde werden Kräftigungsübungen, Koordinationsübungen und Bewegungen von Kopf bis Fuß durchgeführt. Das abwechslungsreiche Programm mit den unterschiedlichsten Kleingeräten macht nicht nur Spaß sondern bringt auch effiziente Trainingsreize! Die Stunde wird mit Dehn- und Entspannungsübungen beendet.

Montag	18:00 – 18:55	<b>KURS</b>	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6, Gymnastiksaal
Mittwoch	19:00 – 19:55	<b>KURS</b>	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6, Gymnastiksaal

## Ganzkörpertraining mit Christian (Beginn erst am 22. September)

Beste Vorbereitung für's Schifahren im Winter und Laufen und Radfahren im Frühjahr! Rumpf, Kraft, Beweglichkeit und Stabilität steht im Mittelpunkt und mit den erlernten Techniken mit Therabändern, Kettlebells und Langhanteln kannst du eigenständig im Fitnessstudio den Trainingsumfang erweitern.

Dienstag	18:00 – 18:55	<b>KURS</b>	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 nicht wie ein anstrengendes Workout an, sondern eher wie ein sommerlicher Partyspaß.

Mittwoch	18:00 – 18:55	<b>KURS</b>	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	17:00 – 17:55	<b>KURS</b>	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	18:00 – 18:55	<b>KURS</b>	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6, Gymnastiksaal
------------	---------------	-------------	--

## Unser Fit-Angebot in der Prunerstraße im Überblick

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

## 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.



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

## Dornacher Turnakrobatik



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, ...

<b>Akrobatik für Jung und Alt</b>	Mittwoch	18:00 – 19:30	VS Bertha von Suttner, Dornacher Straße 35
<b>Training der Auftrittsgruppe</b>	Mittwoch	19:30 – 21:00	VS Bertha von Suttner, Dornacher Straße 35

## 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.

# 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 – und müssen schon beim Einstieg zumindest zweimal wöchentlich trainieren.

## Schnuppermöglichkeit für Anfängerinnen bis 7 Jahre:

Montag 17:00 – 18:00 VS Waldorfschule, Baumbachstraße



# Parkour & Tricking



Parkour die Kunst der effizienten Hindernisüberwindung unter Zuhilfenahme des eigenen Körpers. Akrobatik ist kein Teil von Parkour, ein einfacher Gedanke ist “würde ich diese Bewegung auch auf der Flucht machen?”.

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.



**Zugangsvoraussetzungen für die Fortgeschrittenenkurse:** Gerätturnen oder Parkour-Einsteigerkurs. Bekleidung: Sportbekleidung, saubere Hallenschuhe oder barfuß.

<b>Parkour Anfänger ab 14 Jahren</b>	Samstag	16:30 – 18:00	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6
<b>Parkour Fortgeschrittene</b>	Donnerstag	20:00 – 22:00	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6
<b>Parkour Fortgeschrittene</b>	Samstag	18:00 – 20:00	Vereinsturnhalle Prunerstraße 6
<b>Tricking Fortgeschrittene</b>	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 aufraffen, hinkommen und mitmachen!

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

# 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 Zahlungsdaten zugeschickt.

## Jahresmitgliedsbeiträge 2014/2015

<b>Familienbeitrag</b> 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].	€ 254.-
<b>Hauptmitglied</b> Erwachsener Pensionist	€ 122.- € 81.-
<b>Inaktives Mitglied</b> Volljähriges Mitglied, das nicht (mehr) am Turnbetrieb teilnimmt Erwachsener Pensionist	€ 61.- € 40,50
<b>Minderjähriges Mitglied oder Volljährige/r in Berufsausbildung/Präsenzdienst</b> 1. Kind / in Ausbildung 2. Kind / in Ausbildung ab 3. Kind / in Ausbildung	€ 102.- € 81.- beitragsfrei
<b>Kursbeitrag</b> Notwendig um das Kursangebot in Anspruch nehmen zu können	€ 80.-
<b>Beitrittsgebühr</b>	€ 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.

## Beste Qualität

### Gütesiegel des Ö. Fachverbandes für Turnen



Der Ö. Fachverband für Turnen ([www.oefat.at](http://www.oefat.at)) vergibt 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“-Qualitätssiegel



„Fit für Österreich“ ([www.fitfueroesterreich.at](http://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.