

MÄNNER-FITGYMNASTIK UND SPIEL

Dieses Sportangebot beinhaltet Funktions- und Skigymnastik und im Sommer den Radsport.

Dienstag: 19.00 - 21.00 Uhr Volksschulturnhalle Straßwalchen

Übungsleiter: Brodinger Erich (Tel.: 06215/5139)

► Start: Dienstag 04. Oktober 2022

Mitgliedsbeitrag pro Semester: € 40,-

YOGA

Yoga ist eine tolle Möglichkeit sich selbst, also seinen Körper und seinen Geist kennenzulernen, achtsam damit umzugehen und seine eigenen Fähigkeiten auszuschöpfen. Mit Yoga lernst du deinen Bewegungsapparat ganz bewusst zu stärken (anhand von Asanas – also Körperübungen) und gleichzeitig mental zur Ruhe zu kommen (mit Entspannungstechniken und Meditation). Ich möchte, dass es dir in meinen Yogastunden richtig gut geht, egal wie fit oder geübt du bist!

Dienstag: 18:30 - 20:00 Uhr

Schnaufpause (Straßwalchen - Salzburgerstraße 15)

Übungsleiterin: Lugstein Madeline (Tel.: 0664/522 21 47)

Telefonische Voranmeldung erbeten

► Start: Dienstag 20. September 2022

Beitrag für 11 Einheiten € 145,-

Die Anmeldung zu den Turnstunden erfolgt direkt bei den Übungsleitern/innen!

Der Turnbetrieb beginnt ab der 2. Schulwoche. (19.09.2022)

Weitere Informationen erhalten Sie bei Sektionsleiter
Badinger Michael
(Tel.: 0664/373 23 04)
oder unter:
www.sportunion-strasswalchen.at



SPORT
UNION 

STRASSWALCHEN



PROGRAMM 22|23

Sektion Turnen - Fit-Sport

www.sportunion-strasswalchen.at

BEWEGUNG, DIE KINDERN SPASS MACHT

Kinder ab 4 Jahre - inkl. Vorschule Kinder ohne Eltern

Erstes Loslassen von den Eltern. Mit den Kindern werden motorische und turnerische Grundfertigkeiten geübt. Es ist ein spielerisches Kennenlernen der Turngeräte und das Gefühl für die Gruppendynamik wird entwickelt. Spiel und Spaß stehen dabei im Mittelpunkt.

Mittwoch: 16.15 - 17.15 Uhr Neue Mittelschule - Turnhalle, Halle 1

Übungsleiterinnen: Waldhör Sabrina (Tel.: 0664/9116485)

Wagner Simone, Denk Christine

Telefonische Voranmeldung unbedingt erforderlich!

▶ Start: Mittwoch 21. September 2022 **Jahresbeitrag: € 60,-**

GERÄTTURNEN MÄDCHEN

Für Anfänger

Mit Spielen, leichten Kräftigungs- und Dehnungsübungen beginnt die Turnstunde. An den Turngeräten Boden, Balken, Reck, Kasten, werden die turnerischen Grundelemente wie Rolle, Handstand, Aufschwung, Hocke usw. erlernt. Das Ziel ist die Freude am eigenen Können und am Erlernen verschiedener Bewegungsformen.

Donnerstag: 16.30 - 18.00 Uhr Neue Mittelschule - Turnhalle, Halle 1

Übungsleiterinnen: Oberascher Tatjana (Tel.: 0650/8314344)

Wiesinger Corinna. Telefonische Voranmeldung erbeten

▶ Start: Donnerstag 22. September 2022

Mitgliedsbeitrag pro Semester: € 40,-

GERÄTTURNEN MÄDCHEN

Für Fortgeschrittene

Das Ziel ist die Freude am eigenen Können und am Erlernen verschiedener Bewegungsformen. Gerättturnen Boden, Balken, Reck, Sprung, Trampolin nach dem „Turn10 Programm“

Montag: 16.30 - 18.00 Uhr Neue Mittelschule - Turnhalle, Halle 1

Übungsleiterinnen: Reitsamer Daniela (Tel.: 0664/585 90 78)

Schmid Lena

Telefonische Voranmeldung unbedingt erforderlich!

▶ Start: Montag 19. September 2022

Mitgliedsbeitrag pro Semester: € 40,-

GERÄTTURNEN KNABEN

Boden- und Gerättturnen ab 6 Jahren

Mit einem spielerischen Aufwärmen wird begonnen. An den Turngeräten Boden, Barren, Reck, Sprung, Trampolin, werden Bewegungserfahrungen gesammelt und neue Bewegungen erlernt. Das Programm besteht aus Kräftigung, Dehnung, Koordination bis zu „Turn 10“ Übungen.

Montag: 18.00 - 19.00 Uhr und Mittwoch 17.15 - 18.45 Uhr

Neue Mittelschule - Turnhalle, Halle 1

Übungsleiter: Modl Josef (Tel.: 0664/73681144)

Modl Tobias, Neuhofer Florian. Telefonische Voranmeldung erbeten!

▶ Start: Mittwoch 21. September 2022

Mitgliedsbeitrag pro Semester: € 40,-

ALLGEMEINES TURNEN JUGENDLICHE DAMEN UND HERREN

Gerättturnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Donnerstag: 19.00 - 22.00 Uhr Neue Mittelschule - Turnhalle, Halle 1

Übungsleiter: Modl Josef und Badinger Michael

▶ Start: Donnerstag 22. September 2022

Mitgliedsbeitrag pro Semester: € 40,-

DAMEN GESUNDHEITS- UND AUSGLEICHSPORT

Ausgleichsgymnastik mit Elementen aus Pilates, Yoga, und funktionalen Bewegungen

Es steht die Freude an der Bewegung und der achtsame Umgang mit dem Körper im Vordergrund.

Donnerstag: 20.00 - 21.30 Uhr Volksschulturnhalle Straßwalchen

Übungsleiterin: Spießberger Manuela (Tel.: 0660/544 27 34)

▶ Start: Donnerstag 22. September 2022

Mitgliedsbeitrag pro Semester: € 40,-

Ein kostenloses Schnuppertraining ist für jedes Sportangebot möglich. Über eine rege Teilnahme freut sich die Sportunion Straßwalchen.