

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 05.10.2021 **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: 18:00 - 19:30 Uhr Schnaufpause (Straßwalchen - Salzburgerstraße 15 - rechts neben alter Feuerwehr)

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

Telefonische Voranmeldung erbeten

▶ Start: 21.09.2021 **Beitrag für 10 Einheiten € 120,00**

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

Der Turnbetrieb beginnt ab der 2. Schulwoche. (20.09.2021)

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

Übungsleiterin: Willemann Silvia (Tel.: 0680/216 63 92)

Telefonische Voranmeldung unbedingt erforderlich!

▶ Start: Mittwoch 22.09.2021 **Jahresbeitrag: € 60,-**

GERÄTTURNEN KNABEN

Boden- und Gerätturnen 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 zum Erlernen von „Turn 10“ Übungen.

Mittwoch: 17.15 - 18:45 Uhr Neue Mittelschule - Turnhalle, Halle 1

Übungsleiter: Modl Josef (Tel.: 0664/736 811 44)

Telefonische Voranmeldung erbeten

▶ Start: Mittwoch 22.09.2021 **Mitgliedsbeitrag pro Semester: € 40,-**

ALLG. TURNEN JUGENDLICHE DAMEN UND HERREN

Gerätturnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Donnerstag: 19.30 - 22.00 Uhr und Samstag: 19.00 - 21.00 Uhr

Neue Mittelschule - Turnhalle, Halle 1

Übungsleiter: Modl Josef und Badinger Michael

▶ Start: Donnerstag 23.09.2021 **Mitgliedsbeitrag pro Semester: € 40,-**

GERÄTTURNEN MÄDCHEN

Für Anfängerinnen

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.

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

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

Telefonische Voranmeldung erbeten

▶ Start: Montag 20.09.2021 **Mitgliedsbeitrag pro Semester: € 40,-**

DAMEN GESUNDHEITS- UND AUSGLEICHSPORT

Mit Musikgymnastik und leichter Aerobic bieten wir ein Programm, das mit funktionalen Übungen sowohl den Herz-Kreislauf fördert als auch die Körperhaltung verbessert. Rücken und Wirbelsäulenproblemen präventiv entgegenwirkt. Ungleichgewichte der Muskulatur werden gezielt durch Dehnung und Kräftigung ausgeglichen. Entspannung zum Ausklang rundet dieses Programm ab. Auch für Osteoporose Vorbeugung geeignet.

Donnerstag: 20.00 - 21.30 Uhr Volksschulturnhalle Straßwalchen

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

▶ Start: Donnerstag 23.09.2021 **Mitgliedsbeitrag pro Semester: € 40,-**

Die Sportunion Straßwalchen bietet interessierten VorturnerInnen lukrative Trainingseinheiten und Weiterbildungsmöglichkeiten.

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