

# TURNZEITEN 2018/19



[www.facebook.com/turnvereinweyer](https://www.facebook.com/turnvereinweyer)

[www.turnvereinweyer.at](http://www.turnvereinweyer.at)

Sportangebot	Inhalt	Ort	Termin	Leitung/Infos
<b>Fitnessstraining</b>	Freies Fitnessstraining an Trainingsgeräten	<b>Fitnessraum OG</b>	<b>Montag/Mittwoch</b> 18.00 – 21.00 Uhr	<b>Andreas Rittler</b> 0664/88492063
<b>Spielegruppe „Umteufln“</b> (9-15 Jahre)	Verschiedenste Ball-Fang- und Teamspiele sowie Spaß an der Bewegung stehen im Vordergrund	<b>Halle 1+2</b>	<b>Montag</b> 17.00 – 18.30 Uhr	<b>Laura Rittler</b> 0664/5248683 <b>Julia Garstenauer</b> 0664/1202594
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Kräftigende und mobilisierende Übungen für die Wirbelsäule	<b>Halle 2</b>	<b>Montag</b> 19.00 – 20.00 Uhr	<b>Sepp Brandstetter</b> 07353/521
<b>Buben 6-9 Jahre</b>	Erlernen einfacher Übungen an diversen Turngeräten (Reck, Trampolin, Boden, Kasten), Kräftigen und Dehnen, spielerische Aufwärmübungen	<b>Halle 1+2</b>	<b>Dienstag</b> 17.30 – 19.00 Uhr	<b>Stefanie Hirner</b> 0664/2658663
<b>Aerobic Body Workout</b>	Kombination von <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordination</li> <li>• Kraft</li> <li>• Balance</li> </ul>	<b>Gymnastiksaal</b>	<b>Dienstag</b> 19.00 – 20.30 Uhr	<b>Brigitte Pucher</b> 0664/2461589 <b>Andrea Furtner</b> <b>Michaela Miemelauer</b>
<b>Kinderturnen 3-6 Jahre</b> für Mädchen und Buben	Spaß und Freude an der Bewegung in spielerischer Form, Spiele und Tänze mit Musik, erste Erfahrungen an Turngeräten	<b>Halle 1+2</b>	<b>Mittwoch</b> 16.00 – 17.00 Uhr	<b>Brigitte Pucher</b> 0664/2461589 <b>Carina Garstenauer</b> 0664/5224503
<b>Mädchen 10-14 Jahre</b>	Erlernen einfacher sowie komplexer Übungen an diversen Turngeräten (Reck, Balken, Trampolin, Boden, Kasten), Kräftigen und Dehnen	<b>Halle 1+2</b>	<b>Mittwoch</b> 17.00 – 19.00 Uhr	<b>Simone Wöhrenschiemmel</b> 0664/3417899 <b>Estella Weber</b> 0664/75027518
<b>Frauenturnen</b>	Gymnastische Übungen zur Stärkung des Wohlbefindens und als Ausgleich im Alltag	<b>Gymnastiksaal</b>	<b>Mittwoch</b> 18.00 – 19.00 Uhr	<b>Hirnschrott Ursi</b> 07355/ 6331
<b>Turnflöhe bis 3 Jahre</b> für Mädchen und Buben	Gemeinsames Turnen von Mamas und Papas mit ihren Kleinsten in verschiedenen „Gerätewelten“	<b>Halle 2</b>	<b>Donnerstag</b> 15.00 – 16.30 Uhr	<b>Michael Schwingshackl</b> 0664/5240101
<b>Fitnessgymnastik:</b> Bewegen – Kräftigen - Dehnen	Bewegung zur Musik, Kräftigungsübungen und Entspannungsformen	<b>Halle 2</b>	<b>Donnerstag</b> 19.30 – 20.30 Uhr	<b>Hirnschrott Ursi</b> 07355/ 6331
<b>Turnen und Kondition für Erwachsene</b> (ab 15 Jahre)	Freies Training an Geräten	<b>Halle 1+2</b>	<b>Dienstag / Freitag</b> 19.00 – 21.00 Uhr	<b>Charly Hirnschrott</b> 0664/75074419
<b>Burschen 10-14 Jahre</b>	Erlernen einfacher sowie komplexer Übungen an diversen Turngeräten (Reck, Barren, Trampolin, Boden, Kasten, Pferd), Kräftigen und Dehnen, Übungen aus Parcours (Wallspin, Flips,..)	<b>Halle 1+2</b>	<b>Freitag</b> 16.00 – 17.30 Uhr	<b>Sebastian Buchriegler</b> 0664/1122713
<b>Mädchen 6-9 Jahre</b>	Erlernen einfacher Übungen an diversen Turngeräten (Reck, Balken, Trampolin, Boden, Kasten), Kräftigen und Dehnen, spielerische Aufwärmübungen	<b>Halle 1+2</b>	<b>Freitag</b> 17.30 – 19.00 Uhr	<b>Kathrin Furtner</b> 0664/1805987 <b>Elisabeth Holzner</b> 0664/9115812
<b>HIP HOP / Modern Dance</b> (10 – 14 Jahre)	Erlernen von coolen Moves sowie kreative & abwechslungsreiche Choreographien	<b>Gymnastiksaal</b>	<b>Jeden 1. + 2. Freitag im Monat</b> 17.30 – 19.00 Uhr	<b>Sabrina Hirtenlehner</b> 0650/9976759
<b>Masterclass HIP HOP</b> (Nur auf Einladung!)	Meisterschaftsteam	<b>Gymnastiksaal</b>	<b>Freitag</b> 16.00 – 17.30 Uhr	<b>Sabrina Hirtenlehner</b> 0650/9976759

**Alle Kurse finden in der Turnhalle Weyer - Waidhofnerstraße 14, 3335 Weyer – statt!**