

PROGRAMM
2025 / 26



DIE STUNDEN

TURNEN FÜR DAMEN

Nach dem Aufwärmen helfen verschiedene funktionelle Übungen bei der Mobilisierung der Gelenke, Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit.

Mo 19:30-20:25, Beginn: 15.9.

MÄNNERTURNEN

Im Vordergrund steht das gesundheitsbewusste und freudige Bewegen. Aufwärmen und gesundheitsorientierte Gymnastik bilden den 1. Teil der Stunde. Den 2. Teil bildet ein gemeinsames Spiel. Der sportliche Abend endet meist in einer geselligen Runde.

Mi 19:30-21:00, Beginn: 17.9.

RÜCKENFIT

Wirbelsäulengymnastik

Unsere Lebensweise führt oft zu Problemen im Bereich des Rückens. Durch gezielte Gymnastik und Training mit Kleingeräten wird diesen vorgebeugt oder werden diese gelindert. Für ein allgemein besseres Lebensgefühl.

Mi 18:30-19:25, Beginn: 24.9., 25 EH

ZUMBA

Diese Mischung aus Aerobic und latein-amerikanischen dynamischen Tanzelementen bringt neben einem anspruchsvollen Ganzkörpertraining auch noch eine Menge Spaß.

Di 18:00-18:55, Beginn: 23.9., 25 EH

KLEINKINDERTURNEN

Kindergartenkinder (3-6 Jahre)

Dieser Kurs für 3- bis 6-Jährige bietet vielseitige Inhalte wie Ballspiele, Tanzen, Bewegungsgeschichten, Geräteturnen und Laufspiele. Spielerisch verbessern die Kinder Motorik und soziale Kompetenzen und lernen, einander zu helfen.

Di 17:00-17:55, Beginn: 23.9., 30 EH

KINDERTURNEN

Volksschulkinder (6-10 Jahre)

Kinder von 6-10 Jahren sind im besten motorischen Lernalter. Im Kurs verbessern sie bei Ball- und Laufspielen Ausdauer, Koordination und Wahrnehmung, trainieren an Gerätestationen und fördern ihre Kreativität durch eigene Spielideen.

Di 18:00-18:55, Beginn: 23.9., 30 EH

KURSORT & INFOS

Erwachsenenurse

Turnsaal Leonardo da Vinci-Schule (ehem. Jahnschule), Jahnstraße 3, 4040 Linz/Urfahr

Kinderkurse

Turnsaal EG Weberschule (Zugang Webergasse 7-9), 4040 Linz/Urfahr

Reinhold Leitner

0663 / 03 11 86 01 | turnen@sportclub-urfahr.at



DIE MENSCHEN



REINHOLD LEITNER

geb. 10.11.1952

HOBBIES: Programmieren, Werken, Singen, Wandern, Volleyball

MOTTO: Sehen, urteilen, handeln. Kommunikation und Ehrlichkeit ergibt Vertrauen.

TURNWART, MÄNNERTURNEN, STANDESFÜHRUNG



EVA RÜHRNÖSSL

geb. 3.2.1963

HOBBIES: Singen, Stricken, Sport, Garteln.

MOTTO: Du hast es selbst in der Hand, glücklich zu sein!

FRAUENTURNEN, RÜCKENFIT



VIKTORIA PESL

geb. 24.4.1982

HOBBIES: Zumba, Tanzen, Lesen, PlayStation.

MOTTO: Im Leben geht es nicht darum zu warten, dass das Unwetter vorbeizieht, sondern zu lernen im Regen zu tanzen.

ZUMBA



ANNA FRANCISCA SELLING

geb. 20.04.1981

HOBBIES: Kickboxen, Salsa tanzen, Skateboarden, Paddeln

MOTTO: Lächle und die Welt lächelt zurück

KLEINKINDER-, KINDERTURNEN

KALENDER & PREISE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
	17:00 - 17:55 Kleinkinderturnen	
	18:00 - 18:55 Kinderturnen	18:30 - 19:25 Rückenfit
19:30 - 20:25 Gymnastik für Damen	18:00 - 18:55 Zumba	19:30 - 21:00 Männerturnen

MITGLIEDSBEITRÄGE

Erwachsene (Vollmitglied) € 80,-
Unterstützer € 40,-

KURSBEITRÄGE

Für Rückenfit & Zumba ist ein zusätzlicher Kursbeitrag zu entrichten.

für Mitglieder (Turnen, Tennis) € 85,-
Nichtmitglieder € 170,-

für Kinder- & Kleinkinderturnen
1. Kind € 70,-
2. Kind € 60,-
weitere Kinder frei

INFO

Gymnastik für Damen & Männerturnen nur für Mitglieder

ANMELDUNG per Mail an:
turnen@sportclub-urfahr.at

BANKVERBINDUNG
AT50 3400 0004 0186 3190



Zweimal jährlich unternehmen die Turnerinnen und Turner eine gemütliche Wanderung