



**PROGRAMM
2019/20**

**START IN DIE NEUE SAISON: 16.9.2019
KURSE AB: 24.9.2019
www.oetb-urfahr.at**

Die Stunden

KLEINKINDERTURNEN

Auf spielerische Weise werden Bewegungserfahrungen gesammelt. Grundfertigkeiten wie Gleichgewicht, Koordination, Ausdauer, Umgang mit Ball und Turngeräten, sowie richtiges Klettern, werden geübt. (3-6 Jahre)

Mo 17:15, Beginn: 16.9.

KINDERTURNEN

Wir bieten einen gezielten Ausgleich zum Bewegungsmangel im Schulalltag. An Geräten, am Boden und bei verschiedenen Spielen werden Geschicklichkeit und Gleichgewicht geschult und motorische Grundeigenschaften verbessert. (6-12 Jahre)

Mo 18:15, Beginn: 16.9.

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, Beginn: 16.9.

RÜCKENFIT

(ehem. Wirbelsäulengymnastik) Unsere Lebensweise führt oft zu Problemen im Bereich des Rückens. Durch gezielte Gymnastik und Training mit Kleingeräten wird Schmerzen vorgebeugt oder werden diese gelindert. (25 Einheiten)

Mi 18:00 u. 19:00, Beginn: 25.9.



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 20:00, Beginn: 18.9.

ZUMBA

Diese Mischung aus Aerobic und lateinamerikanischen Tanzelementen bringt neben einem anspruchsvollen Ganzkörpertraining auch noch eine Menge Spaß. (25 Einheiten)

Di 18:00, Beginn: 24.9.

YOGA

Die Yogaübungen (Asanas) werden fließend aneinandergereiht. Die ruhige Musik unterstützt dabei die Entspannung, die Übungen dienen der Verbesserung der Koordination, Kraft und Beweglichkeit. (25 Einheiten)

Di 19:15, Beginn: 24.9.

Ein gesunder Geist und ein gesunder Körper – das sind die Komponenten für ein erfülltes, langes Leben. Der klassische Turnsport hat längst nicht ausgedient sondern erfreut sich stetiger Beliebtheit. Bewegung mit oder ohne Musik, moderne lateinamerikanische Rhythmen, Kinderturnen für die Kleinen oder Entspannung beim Yoga – bei uns finden Sie für jedes Interesse und Alter das passende Angebot. Und das beste daran: in der Gruppe macht das alles einfach viel mehr Spaß!

Die Menschen



1

1 PROF. DIETMAR FRIES

geb. 23.10.1950

Hobbies: Wildwasserpaddeln, Volleyball, Lesen, Imkerei, Musik.

Motto: Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.

Koordinator Turnbetrieb



2

2 STEFANIE HÖFER

geb. 18.04.1994

Hobbies: Musik, Schwimmen, Laufen. Motto: Du wurdest geboren um echt zu sein, nicht um perfekt zu sein.

Kleinkinder- u. Kinderturnen



3

3 VERENA SENSENBERGER

geb. 14.12.1995

Hobbies: Schwimmen, Lesen, Freunde treffen.

Motto: Das Glück ist wie ein schwedischer Sonnenuntergang - er ist für alle da, aber die meisten von uns blicken in die andere Richtung.

Kleinkinder- u. Kinderturnen



4

4 EVA RÜHRNÖSSL

geb. 3.2.1963

Hobbies: Singen, Stricken, Sport, Garteln. Motto: Du hast es selbst in der Hand, glücklich zu sein!

Frauenturnen, Rückenfit



5

5 HANS LEDERHILGER

geb. 16.11.1937

Hobbies: Radfahren, Skifahren, Tennis.

Motto: Blicke vor und nie zurück!

Männerturnen



6

6 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



7

7 MAIA PARUSSEL

geb. 19.04.1985

Hobbies: Yoga, Wandern, Radfahren, Handlettering, Zeichnen und Lesen. Motto: „It always seems impossible until it's done“ (Zitat von Nelson Mandela)

Yoga

Alle Turnstunden und Kurse finden im Turnsaal der Leonardo da Vinci-Schule (ehemals Jahnschule), Jahnstraße 3, 4040 Linz statt.
WEITERE INFORMATIONEN: Dietmar Fries,
0680 / 3245 585 oder dietmar.fries@liwest.at



Kalender & Preise

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
17:15-18:10 Kleinkinderturnen		18:00-18:55 Rückenfit 1
18:15-19:10 Kinderturnen	18:00-18:55 Zumba	19:00-19:55 Rückenfit 2
19:30-20:25 Gymnastik für Damen	19:15-20:10 YogaMoves	20:00-21:30 Männerturnen

MITGLIEDSBEITRÄGE

Erwachsene (Vollmitglied) € 70,-
 1. Kind € 45,-
 2. Kind € 35,-
 ab 3. Kind gratis
 Familientarif (für Eltern mit 1 oder mehreren Kindern) € 145,-
 Unterstützer € 40,-
 Einmalige Anmeldegebühr: € 5,-
 Kleinkinderturnen, Kinderturnen, Turnen für Damen und Männerturnen – nur für

KURSBEITRÄGE

Für Rückenfit, YogaMoves, Zumba ist ein zusätzlicher Kursbeitrag zu bezahlen:
 für Mitglieder (Turnen/Tennis) € 70,-
 Unterstützer € 100,-
 Nichtmitglieder € 145,-
 ANMELDUNGEN per Mail an:
 office@oetb-urfahr.at

BANKVERBINDUNG

IBAN: AT60 3400 0003 0166 3756

MONTAG-SAMSTAG 11:00 - 23:00 UHR
 SONN-/FEIERTAG 10:00 - 20:00 UHR



Seidl GART'L

SCHÖNER GASTGARTEN | GRILLEN UND MEHR

IM ÖTB-URFAHR

Wir bieten traditionelle Hausmannskost in angenehmer Atmosphäre.
 Nutzen Sie auch unsere **täglichen Mittagmenüs** oder wählen Sie frei aus unserer Speisekarte.

Winter-Highlight:

Eisstockschützen aufgepasst – ab **Mitte Dezember** starten wir wieder mit einer professionellen Eisstockbahn in den Winter. Die Kälte kann zuhause bleiben. Unsere Eisstockbahn ist bis 10 Plus-grade einsatzbereit. **TÄGLICH AB 10:00 UHR!**

Reservierungen unbedingt notwendig unter Telefon 0664.73184443 oder per Mail office@seidlgartl.at

GERNE ORGANISIEREN WIR
 IHRE GEBURTSTAGS-, WEIHNACHTS- ODER
 FIRMENFEIER!



www.seidlgartl.at