



ÖTB
URFAHR
TURNEN



PROGRAMM
2022/23

START IN DIE NEUE SAISON: 19.9.2022
www.oetb-urfahr.at

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, Beginn: 19.9.

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 18:30, Beginn: 28.9.

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, Beginn: 21.9.

ZUMBA

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

Di 18:00, Beginn: 27.9.

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: 27.9.



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



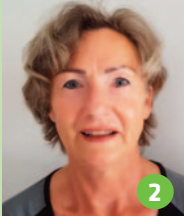
1 PROF. DIETMAR FRIES

geb. 23.10.1950

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

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

Koordinator Turnbetrieb, Männerturnen



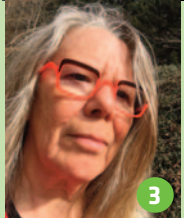
2 ELISABETH BÄR-KOTESCHOWETZ

Geb.:13.05.1954

Hobbies: Sport wie Tennis, Wandern, Rückenfit sowie Yoga und im Winter Schifahren

Motto: bleib authentisch und verbiege dich nicht, stehe zu deinem Charakter

Kurskoordinatorin

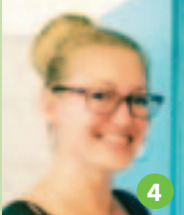


3 EVA RÜHRNÖßL

geb. 3.2.1963

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

Frauenturnen, Rückenfit



4 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



5 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
	18:00-18:55 Zumba	18:30-19:25 Rückenfit
19:30-20:25 Gymnastik für Damen	19:15-20:10 Yoga	19:30-21:00 Männerturnen

MITGLIEDSBEITRÄGE

Erwachsene (Vollmitglied) € 70,-
 Unterstützer € 40,-
 Einmalige Anmeldegebühr: € 5,-

Turnen für Damen und Männerturnen – nur für Mitglieder.

KURSBEITRÄGE

Für Rückenfit, YogaMoves, Zumba ist ein zusätzlicher Kursbeitrag zu bezahlen:

für Mitglieder (Turnen/Tennis) € 85,-
 Unterstützer € 115,-
 Nichtmitglieder € 160,-

ANMELDUNGEN per Mail an:
 office@oetb-urfahr.at

BANKVERBINDUNG

IBAN: AT50 3400 0004 0186 3190

MONTAG-SAMSTAG 11:00 - 23:00 UHR
 SONN-/FEIERTAG 10:00 - 14:00 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 November** starten wir wieder mit einer professionellen Eisstockbahn in den Winter. Die Kälte kann zuhause bleiben. Unsere Eisstockbahn ist bis 10 Plusgrade 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