



SPORTCLUB
URFAHR
TURNEN

1883

PROGRAMM
2024/25

START IN DIE NEUE SAISON: 16.9.2024
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: 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 18:30, 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 19:30, Beginn: 18.9.

ZUMBA

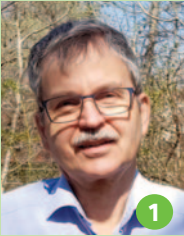
Diese Mischung aus Aerobic und latein-amerikanischen Tanzelementen bringt neben einem anspruchsvollen Ganzkörpertraining auch noch eine Menge Spaß. (25 Einheiten)

Di 18:00, 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, Übungen für die Gesundheit des Rückens – 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 REINHOLD LEITNER

geb. 10.11.1952

Hobbys: Programmieren, Werken, Singen, Wandern, Volleyball. Motto: Sehen, urteilen, handeln. Kommunikation und Ehrlichkeit ergibt Vertrauen.

Turnwart, Männerturnen, Standesführung

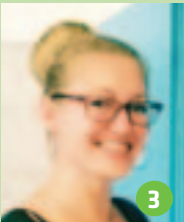


2 EVA RÜHRNÖßL

geb. 3.2.1963

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

Frauenturnen, Rückenfit



3 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

Alle Turnstunden und Kurse finden im Turnsaal der Leonardo da Vinci-Schule (ehemals Jahnschule), Jahnstraße 3, 4040 Linz statt.

WEITERE INFORMATIONEN:

Reinhold Leitner, 0663 / 03 11 86 01,
reinhold.leitner@aon.at



Kalender & Preise

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
	18:00–18:55 Zumba	18:30–19:25 Rückenfit
19:30–20:25 Gymnastik für Damen		19:30–21:00 Männerturnen

MITGLIEDSBEITRÄGE

Erwachsene (Vollmitglied)

Unterstützer

Einmalige Anmeldegebühr:

€ 80,-

€ 40,-

€ 5,-

KURSBEITRÄGE

Für Rückenfit, Zumba ist ein zusätzlicher Kursbeitrag zu bezahlen:

für Mitglieder (Turnen/Tennis)

Nichtmitglieder

€ 85,-

€ 170,-

Gymnastik für Damen und Männerturnen – nur für Mitglieder.

ANMELDUNGEN per Mail an:

reinhold.leitner@aon.at

BANKVERBINDUNG

IBAN: AT50 3400 0004 0186 3190



Zweimal im Jahr treffen sich die Turnerinnen und Turner zu einer gemütlichen Wanderung.