



ÖTB
URFAHR
TURNEN



PROGRAMM
2023/24

START IN DIE NEUE SAISON: 18.9.2023
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: 18.9.

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: 27.9.

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: 20.9.



ZUMBA

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

Di 18:00, Beginn: 26.9.

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: 26.9.



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 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 REINHOLD LEITNER

geb. 10.11.1952

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

Turnwart, Standesführung

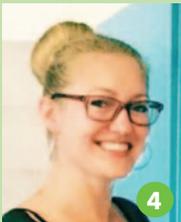


3 EVA RÜHRNÖßL

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 ELKE WEINDL

geb. 06.06.1974

Hobbies: Tanzen, Sport, Musik hören, Lesen, Reisen.

Motto: Du selbst bist die Veränderung, die du dir für diese Welt wünschst.

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, dietmar.fries@liwest.at
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	19:15–20:10 Yoga	19:30–21:00 Männerturnen

MITGLIEDSBEITRÄGE

Erwachsene (Vollmitglied)

Unterstützer

Einmalige Anmeldegebühr:

Turnen für Damen und Männerturnen – nur für Mitglieder.

€ 70,-

€ 40,-

€ 5,-

KURSBEITRÄGE

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

für Mitglieder (Turnen/Tennis) € 85,-

Unterstützer € 115,-

Nichtmitglieder € 160,-

ANMELDUNGEN per Mail an:
oetb.urfahrt.turnen@liwest.at

BANKVERBINDUNG

IBAN: AT50 3400 0004 0186 3190



Zwei Mal im Jahr treffen sich die Turner zu einer gemütlichen Wanderung.