


Das Sportangebot

Herbst/Winter 2011

TURNVEREIN MTV HERNALS

Alle Termine wöchentlich in der der Schulzeit.
Mit  markierte Sportstunden sind mit dem „Fit für Österreich“- Gütesiegel ausgezeichnet!

Kinder:

Mädchenturnen (6 bis 14 Jahre)

Montag, 17:45 – 19:15 Uhr



1170 Wien, HS Geblergasse 29/31. Vielseitige Bewegungsschulung mit viel Spaß, (Ball-)Spielen, Fitnessstraining sowie modernem Gerätturnen. Kinderturnen führt in ein bewegtes Leben! **Leitung:** Mag. Birgit Felser (AHS-Sportprofessorin).

Bubenturnen (6 bis 14 Jahre)

Donnerstag, 17:45 – 19:15 Uhr



1170 Wien, HS Geblergasse 31. Vielseitige Bewegungs- & Koordinationsschulung mit viel Spaß, (Ball-)Spielen, Fitnessstraining und modernem Gerätturnen. **Leitung:** Mag. Robert Labner (Sportwissenschaftler, staatl. gepr. Instruktor, Trainer).

Kleinkinderturnen (3 bis 6 Jahre)

Dienstag, 17:45 – 18:45 Uhr



1170 Wien, HS Geblergasse 31. Spieltturnen an besonders geeigneten Geräten. Schulung von Koordination, Fitness, uvm. „Kleinkinderturnen macht klug!“ **Ltg:** KiGa-Pädagogin Monika Zwittkovits, staatl. gepr. Instruktorin Christa Dobler.

Gerätturnen für Buben (6 bis 12 Jahre) **Dienstag, 17:45 – 19:15 Uhr**



1170 Wien, HS Geblergasse 29. Lernen der Basisübungen am Boden, Reck, Minitrampolin usw. Schulung dreidimensionaler Koordination, Körperspannung usw. Zusatzangebot für Bubenturnen, nur auf pers. Einladung **Ltg:** Mag. Robert Labner

Leistungsgruppe Kunstturnerinnen **Mo+Mi 17-20 Uhr, Do 15-18 Uhr**

Nur auf Anfrage/Einladung. Intensives Wettkampftraining mit stark leistungsorientiertem Ansatz. Für besonders begabte Mädchen, die viel Zeit investieren dürfen. **Ltg:** Mag. Sabine Samstag (staatlich geprüfte und lizenzierte Kunstturntrainerin).

„Toll-Turnen-Vorschule“ (Mädchen Jg. 04/05) **Mo+Fr 16 – 17:30 Uhr**



1170 Wien, Jörgerstraße 36. Nur auf Anfrage/Einladung. Vielseitig freudvolles Sammeln gezielter Bewegungserfahrung für geschickte kl. **Mädchen.** Vorbereitung auf später vielleicht angestrebtes Kunstturntraining. **Ltg:** Mag. Birgit Felser.

Jugend und Erwachsene:

Wellness+Fitness

Dienstag, 19:15 – 21:00 Uhr



1170 Wien, HS Geblergasse 31. Low Impact Fitness-, Konditions- und Wohlbefindens-Förderung für Damen und Herren jeden Alters mit Musik. Aerobic, Stretching, CardioGym und vieles mehr. **Ltg:** Ingrid Bulla, Veronika Matiassek.

Damengymnastik

Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr



1170 Wien, HS Geblergasse 31. Fitness- + Bewegungstraining für Anfängerinnen und Fortgeschrittene (Low Impact) mit Gymnastik und Musik. Move your body, stretch your mind. **Ltg:** Mag. Birgit Felser, Ingrid Bulla (staatl. gepr. Instruktorin).

„DIE Jugendstunde“

Donnerstag, 18:00 – 20:00 Uhr



1170 Wien, Jörgerstraße 36. „Fun+Action“ mit Gerätturnen und Team-Turnen. Für Anfänger, Fortgeschrittene und für (Ex-)Wettkämpfer/innen. Dazu Trendsport+Tratschen. **Ltg:** Andi Felser (staatl. geprüfter BSPA-Instruktor), Mag. Birgit Felser.

Senioren sport

Donnerstag, 10:30 – 11:30 Uhr



1170 Wien, Turnhalle Jörgerstraße 36. Vielseitige, altersgruppengerecht moderate Bewegungsschulung samt Fitnessförderung mit Spaß, Spielen usw. *Für Mitglieder sowie Kursbetrieb.* **Leitung:** Harald Labner (staatlich gepr. Lehrwart).

Gerätturnen für Erwachsene

Mittwoch, 19:15 – 21:00 Uhr

1170, Geblerg. 31. Klass(isch)es Gerätturnen für Anfänger und Fortgeschrittene. **Ltg:** Judith Göbel (gepr. Übungsleiterin).

Volleyball

Freitag, 20:00 – 22:00 Uhr

1170 Wien, Jörgerstr. 36. Für Interessenten mit Grundkenntnissen, *Teilnahme auf Anfrage.* **Leitung:** Mag. Melitta Müller.

Basketball für Alle

Dienstag, 19:15 – 21:00 Uhr

1170 Wien, Jörgerstraße 36. Voraussetzung: Basic Know How. Offenes Angebot in Eigen„regie“ der Teilnehmer/innen.

Das kostet der Spaß:

Kalenderjahres-Mitgliedsbeiträge (einmal zahlen und beliebig viel infrage Kommendes „konsumieren“): **Erwachsene EUR 110,-; Kinder, Jugendliche und Studenten 90,-; Familien EUR 200,-.** Oder auch reduzierte Halbjahresbeiträge.

Mehr Info:

 **0676 325 42 92**
www.mtvhernals.at