


# Das Sportangebot

Winter 2011/2012

## TURNVEREIN MTV HERNALS

### Kinder:

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

#### 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 Gerättturnen. 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 Gerättturnen. **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.** Spielturnen an besonders geeigneten Geräten. Schulung von Koordination, Fitness, uvm. „Kleinkinderturnen macht klug!“ **Ltg:** KiGa-Pädagogin Monika Zwittkovits, staatl. gepr. Instruktorin Christa Dobler.

#### Gerättturnen 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 Gerättturnen 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).

#### Gerättturnen für Erwachsene

**Mittwoch, 19:15 – 21:00 Uhr**

**1170, Geblerg. 31.** Klass(isch)es Gerättturnen 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**