

# Turnverein MTV Hernals

## Das Sportangebot


**Herbst 2010.** Alle Termine wöchentlich während der Schulzeit.

Alle mit  markierten Sportstunden sind mit dem „Fit für Österreich“-Bewegungs-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. Instructor, Trainer).

#### Kleinkinderturnen (3 bis 6 Jahre) Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr

 **1170 Wien, ISH Hern. Hauptstr. 220.** Spielturnen 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).

#### NEU: „Toll-Turnen-Vorschule“ (Jg. 2004/05) Mo 16:00 – 17:15 Uhr


 **1170 Wien, Jörgerstraße 36. Nur auf Anfrage.** Vielseitiges und freudvolles Sammeln gezielter Bewegungserfahrung für geschickte Mädchen. Vorbereitung auf ein später vielleicht angestrebtes Kunstturn-Training. **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. **Leitung:** Veronika Matiassek und Hans Dobler.

#### 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. **Leitung:** Mag. Birgit Felser (AHS-Sportlehrerin und Lehrwartin).

#### „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-Instructor), 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 2010 (einmal zahlen und beliebig viel in Frage Kommendes „konsumieren“): **Erwachsene EUR 95,-; Kinder, Jugendliche und Studenten 75,-; Familien EUR 170,-.** Oder auch reduzierte Halbjahresbeiträge.

### Mehr Info:

 **0676 325 42 92**  
[www.mtvhernals.at](http://www.mtvhernals.at)