

# Turnverein MTV Hernals

## Das Sportangebot

Winter 2009/10. 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, 17.45 - 18.45 Uhr



1170 Wien, HS Geblergasse 31. Spielturnen an besonders geeigneten Geräten. Schulung von Koordination, Fitness, uvm. „Kleinkinderturnen macht klug!“ **Leitung:** Kindergartenpädagogin Monika Zwittkovits, staatl. gepr. Instruktoren Chrsita Dobler.

#### (Groß)-Eltern-Kind-Turnen (1½-3 Jahre) Mittwoch, 10.00 - 10.50 Uhr



1170 Wien, Turnhalle Jörgerstraße 36. Gemeinsames Spielen, Spaß haben, Bewegen lernen, manchmal mutig sein. „Pflegen sozialer Kontakte ;-)“. Für Mitglieder sowie Kursbetrieb. **Leitung:** Mag. Georg Sturath (AHS-Sportprofessor).

#### 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

#### Leistungsgruppen Kunstturnen Mo+Mi 17-20 Uhr, Do+Fr 15-18 Uhr

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

#### „Turnfloh-Zirkus“ (4 bis 5 Jahre) Freitag, 14.30 - 16.00 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. Sabine Samstag.

### 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 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:

 470 82 49  
www.mtvhernals.at