

Detail-Infos:
mtvhernals.at

MTV HERNALS

Bewegungs- und Sport-Programm im Schuljahr 2023/24

Kinder:

Alle Termine regelmäßig wöchentlich an Schultagen.

: „Fit Sport Austria“-Gütesiegel-Bewegungsangebot

Mädchenturnen (6 bis 13 Jahre)

Montag, 17:45 – 19:15 Uhr



1170 Wien, MS Geblergasse 29/31. Vielseitige Bewegungsschulung mit viel Spaß, Spielen, Fitnessstraining sowie Gerätturnen. Kinderturnen führt in ein bewegtes Leben! **Leitung:** Andreas Felser, Mag. Petra Berg (staatlich geprüfte Instruktoren)

Burschenturnen (6 bis 13 Jahre)

Donnerstag, 17:45 – 19:15 Uhr



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

Kinderturnen (5 bis 9 Jahre)

Dienstag, 17:45 – 18:45 Uhr



1170 Wien, MS Geblergasse 31. Vielseitige Bewegungs- und Koordinationsschulung mit viel Spaß, (Ball-)Spielen, Fitnessstraining und moderatem Gerätturnen samt Gerätelandschaften. **Leitung:** Judith Göbel (geprüfte Übungsleiterin).

Kleinkinderturnen (3 bis 5 Jahre)

Dienstag, 15:30 – 16:30 Uhr



1170 Wien, Jörgerstraße 36. Kunterbuntes Bewegen mit Geräten und Spiellandschaften. Entwicklung von Grundfertigkeiten (Rollen, Stützen, Schwingen, Werfen...) und sozialen Fähigkeiten. **Leitung:** Maximiliane Sack (staatl. gepr. Instruktorin)

Eltern-Kind-Turnen (1 bis 3,5 Jahre)

Dienstag, 14:30 – 15:25 | 16:35-17:30 Uhr



1170 Wien, Jörgerstraße 36. Fröhlich-buntes Klein- und Kleinstkinderturnen für die ganze Familie. Vielseitiges Bewegungsangebot mit Geräte- und kreativen Spiellandschaften. Entwickeln koordinativer Grundfertigkeiten. **Leitung:** Maximiliane Sack

„Toll turnen lernen!“ (Mädchen, 4 bis 6 Jahre)

Neustart in Kürze, Termin folgt



1170 Wien, Jörgerstraße 36. Unsere „Talentschmiede“ für Bewegungstalente. Mit viel Spaß, aber ohne Druck, dennoch konsequent-zielorientiert, werden die Grundlagen des Gerätturnens gelernt. Nur auf persönliche Einladung der Trainerin.

Gerätturnen Burschen (ab 6 Jahren)

Dienstag, 17:45 – 19:15 Uhr



1170 Wien, MS Geblergasse 29. Lernen der Basisübungen am Boden, Reck, Minitramp usw. Schulung dreidimensionaler Koordination, Körperspannung u.ä. Zusatzangebot für Burschenturnen, nur auf persönliche Einladung **Ltg.:** Mag. Robert Labner

Kunstturnen

tägliche Trainingsmöglichkeit

Verbands-Leistungszentrum Sport & Fun Halle Prater. Intensives Wettkampftraining. Für besonders Begabte, die viel Zeit investieren dürfen und sich auf die Reise Richtung Hochleistungssport begeben. Nur auf persönliche Einladung.

Wettkampfgruppen „Turn10®“

Diverse Trainingszeiten 2x/Woche



Nur auf persönliche Einladung. Hobby-Leistungssport im Turn10-Programm für talentierte Mädels und Burschen, die 2x pro Woche trainieren, an Wettkämpfen teilnehmen wollen/dürfen. Der MTV Hernalts zählt zu den führenden Turn10-Vereinen.

Jugendliche + Erwachsene:

Wellness+Fitness

Dienstag, 19:15 – 21:00 Uhr



1170 Wien, MS 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 (staatlich gepr. Instruktorin).

Damengymnastik

Mittwoch, 18:15 – 19:30 Uhr



1170 Wien, MS Geblergasse 31. Fitness- + Bewegungstraining für Anfängerinnen und Fortgeschrittene (Low Impact) mit Gymnastik und Musik. Move your body, stretch your mind. **Leitung:** Ingrid Bulla (staatlich geprüfte Instruktorin).

Gerätturnen für Jugendliche

Donnerstag, 18:00 – 20:00 Uhr



1170 Wien, Jörgerstraße 36. Klassisches Gerätturnen in zeitgemäßer Form, für alle Teenager (ab 13 Jahren): mit viel Spaß Neues lernen! Für Anfänger und Fortgeschrittene. **Ltg:** Andreas Felser (staatl. geprüfter BSPA-Instruktor), Nina Felser.

Team-Turnen (TeamGym)

Diverse Trainingszeiten 1x oder 2x/Woche



1170 Wien, Jörgerstraße 36. Aus Skandinavien stammender Mannschaftssport mit Tumbling, Minitramp-Springen und Akro-Tanz-Choreografien. Für alle, die Rondat-Flickflack und Saltos schon sicher können. Auf Anfrage. **Ltg:** Mag. Birgit Felser.

Gerätturnen für Erwachsene

Donnerstag, 20:00 – 21:30 Uhr



1170 Wien, Jörgerstraße 36. Klassisches Gerätturnen in zeitgemäßer Form, für alle ab 19 Jahren, mit viel Spaß. Für Anfänger, Fortgeschrittene und für (Ex-)Wettkämpfer/innen. **Leitung:** Andreas Felser, Mag. Birgit Felser, auch in „Eigenregie“.

Sanfte Gymnastik

Donnerstag, 10:30 – 11:30 Uhr



1170 Wien, Turnhalle Jörgerstraße 36. Für jedes Alter geeignet. Gezielte Übungen für mehr Beweglichkeit, Kräftigung der Muskulatur, An- und Entspannung. Hält mit Spaß und Musik fit und schwingvoll für den Alltag. **Leitung:** Ingrid Bulla.

Das kostet der Spaß:

Kalenderjahres-Beiträge (1x zahlen, beliebig viel infrage Kommendes „konsumieren“): **Kinder, Jugend und Studenten EUR 125,-. Erwachsene EUR 150,-. Familien EUR 240,-** (ab 2 Personen pro Haushalt). Einsteiger-**Schnuppertarif von Sept. bis Dez.: EUR 50,-.**