

Kursstart: 23. September 2024 / Herbst-/Wintersemester 2024/25

## KINDER

### Turnen Tanzen Toben für 8-24 Monate Mini

Hier ist Raum für die Aller kleinsten, selbsttätig Bewegung und Spiel zu entdecken und zu erforschen. Das stärkt das Selbstvertrauen und das Vertrauen der Eltern in die Fähigkeiten des Kindes.

Di, 9:00 Uhr, Yogastube  
Di, 10:15 Uhr, Yogastube  
Di, 15:45 Uhr, Yogastube

Verpflichtende Infostunde:  
16.9.2024, 16:00 Uhr

### Turnen Tanzen Toben 2+ (mit Elternbegleitung)

Balancieren, klettern, hängen, springen,..., abwechslungsreiche Materialien und bunt gestaltete Bewegungslandschaften laden zum selbstbestimmten Bewegen und Erforschen ein.

Mo, 17:00 Uhr, alte VS St. Marein  
Mi, 10:30 Uhr, alte VS St. Marein  
Mi, 15:00 Uhr, alte VS St. Marein  
Do, 15:30 Uhr, alte VS St. Marein  
Do, 16:30 Uhr, alte VS St. Marein

Verpflichtende Infostunde:  
16.9.2024, 16:00 Uhr

### TuTaTo im Wald 2+ (mit Elternbegleitung)

Über Stock und Stein geht es in den Wald hinein. Platz für freies Spiel und Bewegung mit allem, wozu der Wald uns einlädt.

Fr, 14:30 Uhr, 7 x 2 Std., St. Lorenzen  
(Der Treffpunkt wird jeweils davor bekannt gegeben)

Verpflichtende Infostunde:  
16.9.2024, 16:00 Uhr

### Turnen Tanzen Toben 4+ für 4-8 Jährige

Über Lianen und Brücken durch den Dschungel? Als Schneeball den Hang hinunterkullern? Einmal Hochseilartist oder Kunstreiterin? Das bringt Kondition und macht vor allem Spaß!

Mo, 16:00 Uhr, alte VS St. Marein  
Mi, 16:00 Uhr, alte VS St. Marein  
Mi, 17:00 Uhr, alte VS St. Marein

### Kreativer Kindertanz 4+

Um Kindern ihren Spaß am Tanzen und ihr natürliches Körpergefühl zu erhalten, tanzen wir durch Wälder und Weltraum, mit Rittern und Feen, mit Tüchern und Teppichen, und ...

Di, 15:00 Uhr, alte VS St. Marein

### „Keep on dancing“ 8+ ab 8 Jahren

damit Kreativität, Selbstbewusstsein und selbstständiges Denken im immer strukturierter werdenden Alltag erhalten und weiter gestärkt werden, tanzen wir auf unterschiedlichste Weise.

Do, 17:30 Uhr, alte VS St. Marein

### Parkour 6+ für 6-18 Jährige

Wände überwinden, von Stange zu Stange springen, auf Mauern klettern, auf Händen tanzen, u.v.m. Hier lernst du, was alles möglich ist und wie du es sicher ausführen kannst.

Di, 16:00 Uhr, Anfänger, alte VS  
Di, 17:00 Uhr, Fortgeschritten 1, alte VS  
Di, 18:00 Uhr, Fortgeschritten 2, alte VS

### Hula Hoop playtime 6+

Der Hula Hoop als Bewegungs- und Tanzmaterial findet die unterschiedlichsten, buntesten Einsatzmöglichkeiten. Er lädt die Kinder ein, sich in ihrer Bewegung kreativ weiterzuentwickeln & neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und zu erfinden.

Mo, 15:00 Uhr alte VS St. Marein

### Geräteturnen 6+ ab 6 Jahren

Handstand, Rad, Überschlag, Fegumschwung, Salto und vieles mehr üben wir hier nicht nur am Boden, sondern auch am Schwebebalken, über Bock und Kästen und turnen am Reck.

**Basic:**  
Mi, 14:00 Uhr, alte VS St. Marein  
**Fortgeschritten:**  
Mi, 16:15 Uhr, 90 min, Festsaal St. Lorenzen

### Faszientraining 8+

Gerade im Wachstum können die Faszien die Kinder „zusammenziehen“. Dem wollen wir hier entgegenwirken.

Di, 19:00 Uhr, alte VS St. Marein, 30 min.

## ERWACHSENE

### Nia

Nia explodiert, groovt, zentriert und entspannt. Es bringt Power und Beweglichkeit und stärkt den gesamten Organismus. Nia verbindet Tanz, Kampfsport und Körpertherapie.

PAUSE

### Fascial Fitness

Trainiere nicht nur deine Muskeln, sondern auch dein Bindegewebe und finde heraus, warum Kängurus weiter springen können, als ihre Muskelkraft erklären kann.

Do, 18:30 Uhr, alte VS St. Marein

### Power Workout

Ein Ganzkörpertraining mit der Langhantel, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Es kombiniert Kraft- und Ausdauerübungen und führt gleichzeitig zur Gewichtsreduktion und zum Muskelaufbau.

Mo, 18:15 Uhr, 90 min, alte VS St. Marein

### Funktionelles Training

Ziel des alltagsrelevanten funktionellen Trainings ist der Ausgleich von muskulären Ungleichheiten, sowie die Steigerung von Beweglichkeit und Bewegungseffizienz. Durch komplexe Bewegungsabläufe werden mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht, wodurch die Trainingseffizienz gesteigert wird.

Di, 18:15 Uhr, Yogastube

### Dreifach-Power

Spezielles Kräftigungs-, Koordinations- und Stabilisationstraining. Die ideale Ergänzung für Triathleten.

Mi, 18:15 Uhr, alte VS St. Marein

### Thai Bo, Core & More

Mit mitreißenden Kampfsportelementen vereint dieses Workout Kraft-, Schnelligkeits-, Ausdauer- und Stabilisationstraining in einer einzelnen Trainingseinheit. Fettverbrennung garantiert!

Mi, 19:15 Uhr, 90 min, alte VS St. Marein

### Hula Hoop Fitness

Wir verbinden funktionelles Training mit Hoop Dance Flows. Die vielen Möglichkeiten machen das Training bunt und abwechslungsreich. Mit dem richtigen Reifen beugen wir Trainingsschäden vor und steigern durch Spaß die Trainingseffizienz.

Di, 17:10 Uhr, Yogastube

### Yoga

Finde innere Ruhe und körperliche Stärke mit unseren Yoga-Kursen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten, bei uns findest du deinen Weg zu mehr Wohlbefinden.

**Anfänger und Fortgeschrittene:**  
Di, 16:15 Uhr, 90 min, KiGa Allerheiligen  
Mi, 18:30 Uhr, 90 min, Yogastube

**Senioren und Menschen mit zeitweiliger Einschränkung:**  
Di, 15:00 Uhr, 60 min, KiGa Allerheiligen  
Mi, 17:15 Uhr, 60 min, Yogastube

### Pilates

Pilates ist ein gelenkschonendes und effektives Training, bei dem du deinen ganzen Körper kräftigst. Mit kontrollierten Bewegungen steigert du zudem dein Wohlbefinden. Egal auf welchem Fitnesslevel du stehst, Pilates ist für jeden geeignet.

Fr, 8:30 Uhr, Yogastube

### Senioren-TuTaTo

Turnen auf verschiedenste Art und Weise, drinnen und draußen.

IN PLANUNG

### BEITRÄGE

	kleine Mitgliedschaft (berechtigt zum Besuch von 60 min pro Woche)	große Mitgliedschaft (berechtigt zum Besuch von mehr als 60 min pro Woche)
Kinder	95,00	145,00
Erwachsene	185,00	250,00
Geschwister oder Kinder von Erwachsenen Mitgliedern	50,00	75,00
Zahlbar vor Kursbeginn bar oder durch Überweisung auf unser Bankkonto. Unsere Preise gelten jeweils für ein Schulsemester und pro Person.		



### RAUME

Kindergarten Allerheiligen  
Wieden 100  
8643 Allerheiligen

Yogastube St. Marein i.M.  
Hauptstraße 68  
8641 St. Marein

Festsaal St. Lorenzen i.M.  
Hauptstraße 11  
8642 St. Lorenzen

Alte Volksschule St. Marein i.M.  
(Keller der Kanzlei Hafellner)  
Hauptstraße 48  
8641 St. Marein

ANMELDUNG UND INFOS: andrea.mohl@gmx.at; Tel: 0699-11706025; www.turnentanzentoben.com

Bankverbindung: Sportverein St. Marein-Lorenzen, Sektion Turnen Tanzen Toben, IBAN: AT08 2081 5000 0671 2004