



Montag

9:00-10:00 Fitgymnastik Erw.

16:00-17:30 Kunstturnen 5-8J

16:00-17:30 Turn10 ab 10 J Fortg.

16:00-18:55 Kunstturnen Leistung

16:00-18:55 Sportakrobatik Jugend ab 8

17:00-18:55 Sportakrobatik Kids Cup
6-12 J

19:05-21:00 Fußball Erw

Dienstag

9:15-10:15 Frisch in den Tag Erw.

16:00-17:25 allg. Kinderturnen Volks-
schulkind ab 6J

17:35-19:00 Ballspielstunde 8-15J.

19:30-20:45 Aerobic/Step/ Bodywor-
kout Erw.

Mittwoch

16:00-17:25 Kunstturnen 5-8J

16:00-17:25 Turn10/ Akro Anf. 6-9J

16:00-19:00 Kunstturnen Leistung

17:35-19:25 Jugendturnstunde 10-18J.

18:35-20:25 Fitgymnastik Erw.

20:35-22:00 Parkour/Freerunning
Fortg. ab 14 J.

Donnerstag

9:00-10:15 Wirbelsäulengymnastik Erw.

15:00-15:55 Eltern-Kind-Turnen 2,5-4J.

16:00-16:55 Kleinkinderturnen 4-6J.

17:05-18:55 Parkour/Freerunning Anf.
ab 10 J.

19:05-19:55 Aerobic/Bodystyling Erw.

20:05-22:00 Volleyball Erw

Freitag

15:00-17:00 Turn10 ab 10 J

16:00-18:55 Kunstturnen Leistung

16:00-18:55 Sportakrobatik Jugend ab 8J

17:00-18:30 Turn10/Akro Anf 6-9J

19:05-22:00 Gerättturnen Erw.

19:05-22:00 Parkour/Freerunning
Fortg. ab 14 J.

Samstag

9:30-11:00 Kunstturnen 5-8J

9:30-12:30 Kunstturnen Leistung

12:30-14:30 Sportakrobatik Kids Cup 6-10

13:30-16:30 Sportakrobatik Jugend ab 8J

Sonntag

14:00-16:00 Parkour/Freerunning
Fortg. ab 14 J.

19:00-21:00 Volleyball Erw

Sportakrobatik

Der Partner als Gerät ist das Motto dieser Trendsportart für Mädchen und Burschen. Das ist Teamwork - Balance - Dynamik! Die Verbindung von akrobatischen Fähigkeiten mit tollen Choreographien macht die Besonderheit in der Sportakrobatik aus und begeistert Zuschauer und Aktive gleichermaßen. Der Einstieg ist nur im Herbst möglich! Die Einteilung erfolgt nach Alter, Können und passenden Formationen, nach erfolgtem Schnuppertraining. Es ist zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag ein Semesterbeitrag zu entrichten.

Parkour/Freerunning/Tricking

Trendsportart nicht nur für Burschen! Auch Mädels sind gerne gesehen. Ab 10 Jahren kann dieser Trendsport im VGT erlernt werden und die eigenen Grenzen ausgelotet werden. Beim Parkour ist es das Ziel nur mit Hilfe des eigenen Körpers so effizient und sicher wie möglich von A nach B zu kommen. Beim Freerunning steht die Kreativität der Bewegung im Vordergrund. Das Martial Arts Tricking ist eine Form der Akrobatik, die ihre Techniken und Bewegungen in erster Linie aus der Kampfkunst, aber auch aus dem Turnen und teilweise Breakdancing bezieht. Dazu gehören gedrehte und gesprungene Kicks, Saltos, Schrauben und Bewegungen am Boden. Diese Techniken werden dann möglichst kreativ und spektakulär in Kombinationen zusammengeführt.

Turn10/Kunstturnen

Gerättturnen findet für Mädchen ab 5-6 Jahren je nach Begabung und Vorliebe nach dem Turn10 Programm (www.turn10.at) bzw. dem Kunstturnprogramm in unterschiedlichen Einheiten statt. Beturnt werden Boden, Balken, Reck/ Stufenbarren und Sprung (Kasten/ Tisch bzw. Minitramp). Für alle Turn10- und Kunstturneinheiten ist ein Semesterbeitrag zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag zu entrichten. Während Turn10 sich an motivierte Mädels im Breitensport richtet, ist das Kunstturnprogramm ganz klar auf Leistung und die möglichst exakte Ausführung der Bewegung fokussiert und erfordert die Bereitschaft zu einem wesentlich höheren Trainingsausmaß.