



## Montag

9:00-10:00 Fitgymnastik Erw.

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

16:00-18:55 Kunstturnen Leistung

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

16:00-18:00 Sportakrobatik Kids Cup 6-12J

19:05-21:00 Fußball Erw.

## Dienstag

9:00-10:00 Frisch in den Tag Erw.

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

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

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

19:15-20:30 Aerobic/Step/Bodywork-out Erw.

20:30-22:00 Tricking Fortg. ab 14J

## Mittwoch

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

16:00-18:00 Turn10 ab 10J

16:00-19:00 Kunstturnen Leistung

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

19:35-20:25 Fitgymnastik Erw.

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

## 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 10J

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

20:05-22:00 Volleyball Erw.

## Freitag

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

16:00-18:55 Kunstturnen Leistung

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

16:00-18:00 Sportakrobatik Kids Cup 6-12J

19:05-22:00 Gerätturnen Erw.

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

## Samstag

9:30-11:00 Turn10 Anf. 6-9J

9:30-12:30 Sportakrobatik Jugend ab 8J

10:30-12:30 Turn10 ab 10J Fortg.

10:30-12:30 Sportakrobatik Kids Cup - Kinder 1 6-12J

13:30-16:30 Kunstturnen Leistung

17:00-20:00 Tricking Fortg. ab 14J

### 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

Gerätturnen findet für Mädchen ab 5-6 Jahren, je nach Begabung und Vorliebe, nach dem Turn10-Programm ([www.turn10.at](http://www.turn10.at)) bzw. dem Kunstturnprogramm in unterschiedlichen Einheiten statt. Geturnt wird am 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 Mädchen im Breitensport richtet, ist das Kunstturnprogramm ganz klar auf Leistung und die möglichst exakte Ausführung der Bewegungen fokussiert und erfordert die Bereitschaft zu einem wesentlich höheren Trainingsausmaß.

## Sonntag

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

19:00-21:00 Volleyball Erw.

### Sportakrobatik

Der Partner als Gerät ist das Motto dieser Trendsportart für Mädchen und Jungen. Das ist Teamwork - Balance - Dynamik! Die Verbindung von akrobatischen Fähigkeiten mit tollen Choreographien macht die Besonderheit 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 erfolgreichem Schnuppertraining. Zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag ist ein Semesterbeitrag zu entrichten.