



Montag

9:00-10:00 Fitgymnastik Erw.

15:00-16:00 Turnen 4-5J

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

16:00-18:55 Kunstturnen Leistung

16:00-18:00 Sportakrobatik Kids Cup

16:00-18:55 Sportakrobatik Jugend

19:00-21:00 Fußball Erw

Dienstag

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

15:30-17:00 Turn10 Anf.

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

17:00-19:00 Turn10 Fortg.

17:30-19:00 Ballspielstunde 8-15J

19:15-20:30 Aerobic/Step/ Bodyworkout Erw.

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

Mittwoch

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

16:00-19:00 Kunstturnen Leistung

16:30-19:00 Sportakrobatik Kids Cup BRG Petersgasse

17:30-19:25 Jugendturnstunde 10-18J.

19:35-20:25 Fitgymnastik Erw.

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

Donnerstag

9:00-10:00 Wirbelsäulengymnastik Erw.

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

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

17:00-18:30 Turn10 Anf.

17:00-18:55 Parkour/Freerunning Anf. ab 10J

19:00-19:55 Aerobic/Bodystyling Erw.

20:00-22:00 Volleyball Erw

Freitag

15:00-16:55 Turn10 Fortg.

16:00-18:55 Kunstturnen Leistung

16:00-18:55 Sportakrobatik Jugend

19:00-22:00 Gerätturnen Erw.

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

19:00-20:30 Fit durch Gymnastik Erw. Vs Peter Rosegger

Samstag

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

9:30-12:30 Kunstturnen Leistung

12:30-15:30 Sportakrobatik Jugend

13:30-15:30 Sportakrobatik Kids Cup

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

Sonntag

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

19:00-21:00 Volleyball Erw

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) 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.

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 erfolgtem Schnuppertraining. Zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag ist ein Semesterbeitrag zu entrichten.