



**SPORT
UNION**

Trainingszeiten 2023/2024



Sektion Turnen und Fitness - TuFit

Waidhofen an der Thaya

www.waidhofen-thaya.sportunion.at

Willkommen in der Sportwelt Waidhofen/Thaya!



Sehr geehrte Damen und Herren,

ich freue mich sehr, Ihnen heuer wieder das Programm der Sektion Turnen und Fitness der Sportunion Waidhofen an der Thaya als Programmheft zu präsentieren.

Auch für die Saison 2023/2024 haben wir wieder ein abwechslungsreiches Programm für Jung und Alt zusammen- gestellt.

Bei unseren Kursen unterscheiden wir zwischen zwei Kategorien:

- Ganzjährig stattfindende Fitnesskurse (während der Schulzeit, nicht in Ferien)
- Kurse die zehnmal stattfinden und dann wieder von vorne beginnen. Die Starttermine der neuen Einheiten können Sie bei den Trainings-Leitern anfragen oder auf unserer Webseite www.waidhofen-thaya.sportunion.at einsehen.

Ich freue mich, Sie in einem unserer Kurse zu begrüßen.

Ihre Ilse Böhm, Sektionsleiterin

Legende Trainingsorte: **NMS:** Turnsaal Neue Mittelschule (Eingang Gymnasiumstr.); **AMS:** Alter Mittelschule Turnsaal (Eingang Bahnhofstraße); **HB:** Hallenbad; **VS:** Volksschulturnsaal (Eingang Gymnasiumstraße); **VS2:** Volksschulturnsaal (Eingang Vitiserstraße); **BR:** Bewegungsraum 1 (Eingang zw. BH u. Kindergarten)



ELTERN-KIND-TURNEN für Kinder ab 3 Jahren



Die Kinder werden von den (Groß-) Eltern begleitet und erfahren dadurch mit vertrauten Personen Bewegungen, Kinderlieder und –reime in ungewohnter Umgebung.

Das Kennenlernen des eigenen Körpers und dessen Möglichkeiten stehen im Vordergrund. Ein vielfältiges und abwechslungsreiches Angebot zum Klettern, Hängen, Balancieren, Schwingen, Laufen, Springen und Schaukeln schafft die Grundlage für vielseitige Bewegungserfahrung durch Spaß und ohne Zwang. Wir freuen uns, wenn ihr kommt!

Einstieg ab 3 Jahren möglich und nach jedem 10er Block.

Voranmeldung erforderlich da begrenzte Teilnehmerzahl.

TL. Eva Zwinz
0664 172 58 42,
eva.zwinz@gmx.at

10 Einheiten: 33 € Montag **Anfänger** 16.15 – 17.05 Uhr

Turnsaal NMS, Neue Mittelschule **Fortgeschr.** 17.10 – 18.00 Uhr

weitere Starttermine auf Anfrage

KINDERTURNEN für Kinder von 6-10 Jahren



Die Kinder lernen spielerisch die verschiedenen Turngeräte kennen und einfache Übungen werden ohne Zwang erlernt. Neben Reck, Boden und Kasten bewegen wir uns zur Musik. Spiele mit und ohne Ball stehen auf der Tagesordnung. Hier ist garantiert für jedes Kind das Passende dabei.

*Voranmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl.
Einstieg nach jedem 10er Block möglich.*

TL. Christina Stumvoll

0664 238 01 47

Christina.Stumvoll@gmx.at

TL. Kerstin Samm

0664 521 17 77

samm.kerstin@gmail.com

10 Einheiten: 40 €

Donnerstag, 16.45-18.15 Uhr

Turnsaal NMS, Neue Mittelschule



KINDER FITNESS für Kinder von 6-10 Jahren



Bewegung bedeutet besonders für Kinder Leben und Lebendigkeit. Durch verschiedene Spiele, Trainingsparcours, Einsatz von Kleingeräten etc. wird der natürliche Bewegungsdrang unterstützt und die motorischen Fähigkeiten und Selbsterfahrung gefördert.

*Voranmeldung erforderlich!
Begrenzte Teilnehmerzahl!*

TL. Martina Schwarz

0676 720 20 29

martina_christine@hotmail.com

10 Einheiten: 35 €

Donnerstag, 16.45-17.45 Uhr

Turnsaal VS, Volksschule

FAMILIENTURNEN für Erwachsene und Kinder ab 4 Jahren



Im familiären Umfeld lernen Kinder und Erwachsene spielerisch Klein- und Großgeräte kennen und bei sportlichen Spielen kann sich jede Altersgruppe austoben.

*Voranmeldung erforderlich!
Begrenzte Teilnehmerzahl!*

TL. Eva und Laura Zwinz

0664 172 58 42

eva.zwinz@gmx.at

6 Einheiten: 45 € (enthält 1 Erwachsenen und 1 Kind)
jedes weitere Kind 12 €, jeder weitere Erwachsene 33€

Dienstag, 16.45-18.15 Uhr

Turnsaal NMS, Neue Mittelschule



BODY FIT & FUN



Ein abwechslungsreiches Stundenprogramm bestehend aus verschiedenen Elementen wie z.B. Kräftigung mit Gewichten wie Kurzhanteln, Kettle Bells, Minibands, Sprungtraining, Core Training und natürlich Spaß an der Bewegung.

Du trainierst/stärkst:

- dein Herz-Kreislaufsystem
- deine Haltung und Stabilität
- deinen Beckenboden
- deine Knochen (Osteoporose-Prävention)
- deine Muskeln (Kampf dem Muskelschwund ab dem 30. Lebensjahr)

*Voranmeldung erforderlich!
Begrenzte Teilnehmerzahl!*

TL. Martina Schwarz

0676 720 20 29

martina_christine@hotmail.com

10 Einheiten: 45 €

Donnerstag, 19.30-20.30 Uhr

Turnsaal NMS, Neue Mittelschule

PILATES & FASZIENTRAINING für Kenner und Fortgeschrittene



Pilates ist ein Ganzkörpertraining und fördert eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Beim Training werden vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die auf sanfte Weise gekräftigt und gedehnt werden. Wir trainieren nach der PILATES-Methode mit verschiedenen Geräten, unter anderem mit den neu entwickelten Geräten Blackrolls und Tools. Dabei geht es um Faszientension und Bindegewebestärkung. Dehnen – Federn – Spüren – Beleben! Bitte Matte mitbringen.

Einstieg jederzeit möglich!

Pr.Instr. Ilse Böhm

0664 736 40902

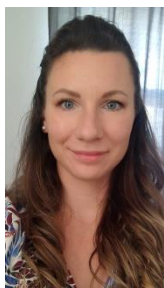
ilse.boehm@gmx.at

Jahresbeitrag: 80 €

Montag, 19.00 - 20.00 Uhr

Turnsaal NMS, Neue Mittelschule

STAY FIT für Frauen und Männer



TL Helene Handl

0664/366 01 16

Helene_handl@hotmail.com

Mit dem Power-Workout aus gezielten Fitnessübungen formst du deinen Körper und bleibst fit.

Einstieg jederzeit möglich!

Jahresbeitrag: 80 €

Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr

Turnsaal NMS, Neue Mittelschule



CARDIO FIT



Pr. Instr. Ilse Böhm

0664 736 409 02

ilse.boehm@gmx.at

TL. Therese Hausmann

0676 960 06 14

therese.hausmann@wavenet.at

Unsere Cardio-Fit-Stunde beinhaltet ein umfangreiches Herz-Kreislauf-Training bei anregender Musik. Wir aktivieren und kräftigen unsere Muskeln unter Verwendung verschiedener Kleingeräte.

Einstieg jederzeit möglich!

Jahresbeitrag: 80 €

Donnerstag, 18.30-19.30 Uhr

Turnsaal NMS, Neue Mittelschule



WELLNESS-WANDERN für ein gesundes Älterwerden



TL. Eva Zwinz

0664 172 58 42,

eva.zwinz@gmx.at

Gemütliche Spaziergänge in und um Waidhofen/Thaya. In lockerer und geselliger Runde gehen wir im angenehmen Tempo. So entdecken wir die Umgebung und neue Plätze und Wege.

Voranmeldung erforderlich.

Einstieg nach jedem 10er-Block möglich!

10 Wanderungen: 35 €

Montag, 9.00-10.30 Uhr

Treffpunkt: 3830 Waidhofen, Schlossgasse 14a

FAUSTBALL



**Mag. Ludwig
Steinmetz**

0660 523 44 88

ludwig.steinmetz@gmx.at

Faustball ist spielend einfach, für alle Altersgruppen, weiblich und männlich; eine ideale Vorbereitung oder Ergänzung zu Volleyball oder Tennis. Faustball steigert die Konzentration, Reaktionsfähigkeit, Kondition und Beweglichkeit.

Einstieg jederzeit möglich!

Jahresbeitrag: 80 €

Montag, 18.00-20.00 Uhr

Turnsaal VS, Volksschule



AQUAGYMNASTIK



TL. Beatrix Sauer

0650 368 70 30

beatrix.sauer@gmx.at

Wasser ist ein Jungbrunnen für Kreislauf und Figur. Ihr Körper erfährt eine besondere Beanspruchung durch Auftrieb (entlastend), Wasserdruck (venenwirksam) und Wasserwiderstand (kräftigend). Das Wasser hat so viele positive Wirkungen auf unseren Körper (Bindegewebe, Muskelkraft, Atmung, Wirbelsäule, Gleichgewichtssinn,...) und es macht Spaß sich ohne Anstrengung darin zu bewegen.

Termine finden Sie am Eingang des Hallenbades!

7 € inkl. Badeeintritt

Jeden ersten Montag im Monat,
18.30-19.30 Uhr

HB, Hallenbad Waidhofen



FITNESS FÜR MÄNNER



TL. Werner Litschauer

0664 914 76 40

werner.litschauer@aon.at

Fitness für Männer umfasst Aktivitäten, die hauptsächlich die körperlichen Fitness, den Ausgleich von einseitigen und generellen Bewegungsmangel, sowie Spaß an der Bewegung fördern.

Einstieg jederzeit möglich!

Jahresbeitrag 80 €

Mittwoch, 20.15-21.15 Uhr

Turnsaal NMS, Neue Mittelschule

TREFFPUNKT TANZ: Tanzen ab der Lebensmitte



**Gep. Tanzleiterin
Melitta Biringer**
0664 388 87 03
melitta.biringer@aon.at

Bewegung, Kommunikation, Gemeinschaft und Freude – diese 4 Elemente sind in Tanzen ab der Lebensmitte enthalten. Getanzt werden Kreistänze, Paartänze, Kontra, Line Dance und Squares. Tanzpartner und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Einstieg jederzeit möglich!

8 Einheiten á 2 Stunden: 40 €

Dienstag, 17.00-19.00 Uhr

Bewegungsraum, Kindergartenstraße 1



LINE DANCE für Anfänger und Fortgeschrittene



**Dipl. Tanztrainerin
für Line Dance**

**Christina
Löschchenbrand**

0680 500 81 84

[christina.loeschchenbrand@
gmx.net](mailto:christina.loeschchenbrand@gmx.net)

Bewegung, Musik, nette Leute, Spass –
Line-Dance hält Geist und Körper fit.
Komm und tanz mit uns!!!

Anfänger: 10 Einheiten á 1 Stunde: 42 €

Dienstag, 18.30–19.30 Uhr

Fortgeschrittene: 10 Einheiten á 1,5 Stunden: 49 €

Dienstag, 19.30–21.00 Uhr

Turnsaal VS, Volksschule

SENIOREN-GYMNASTIK



**TL. Therese
Hausmann**

0676 960 06 14

therese.hausmann@wavenet.at

**TL. Mag. Elisabeth
Mayer**

0680 143 09 01

e.mayer@gmx.at

Durch regelmäßiges Turnen ist Beweglichkeit bis ins hohe Alter möglich! Körperwahrnehmung, Koordination, Krafttraining und Sturzprophylaxe sind ebenfalls Themen der Stunden.

Einstieg jederzeit möglich!

Halbjahresbeitrag: 32 €

Mittwoch, 17.45-18.45 Uhr

Turnsaal NMS, Neue Mittelschule



SESSELGYMNASTIK SENIOREN



**TL. Therese
Hausmann**

0676 960 06 14

therese.hausmann@wavenet.at

Übungen auf und mit dem Sessel bringen und erhalten Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Menschen mit Bewegungseinschränkungen sind herzlich eingeladen!

Einstieg jederzeit möglich!

Halbjahresbeitrag: 32 €

Mittwoch, 9.00-10.00 Uhr

Pfarrhof



NORDIC WALKING



**TL. Claudia
Trabelsi**

0664 240 98 44

claudia.trabelsi@gmail.com

Nordic Walking - Bewegung in der Natur. Ganzkörpertraining, kreislaufstärkend und gelenkschonend. Unterschiedliche Schwerpunkte pro Einheit - z.B. Stockeinsatz, Fingertechnik, Kräftigung, Koordination, Atem-/Lockerungsübungen usw.

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene und ideal für Neu- und Wiedereinsteiger im Sport.

Einstieg jederzeit möglich!

10 Einheiten 35 €

Freitag, 18.30-19.30 Uhr

Treffpunkt: Steg beim
Volksfestgelände



Sportunion

**bewegt Waidhofen/Thaya -
komm und mach mit!**



Nutzen Sie die Gelegenheit und schnuppern Sie
eine Stunde kostenfrei.

(dieses Service bieten wir Ihnen in jeder Trainingseinheit an)



**SPORT
UNION**

Herausgeber: Sektion Turnen und Fitness - TuFit Waidhofen/Th
Sektionsleiterin: Ilse Böhm, Sportunion Waidhofen a.d. Thaya
Alt Waidhofen 74, 3830 Waidhofen a.d.Thaya

Die SPORTUNION ist einer der drei Sport-Dachverbände in Österreich und bewegt über 916.000 Mitglieder in rund 4.300 Vereinen österreichweit.

www.waidhofen-thaya.sportunion.at