

Sektion Turnen und Fitness - TuFit

Waidhofen an der Thaya

Trainingszeiten 2024/2025

www.waidhofen-thaya.sportunion.at

Kinder

ELTERN-KIND-TURNEN für Kinder ab 3 Jahren

Mo 16.05-17.00 Uhr Anfänger, NMS
Mo 17.05-18.00 Uhr Fortgeschr., NMS

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

Entdeckt mit euren (Groß-) Eltern euer Können und eure Geschicklichkeit bei Spiel, Spaß und Bewegung. Ein vielfältiges Angebot ohne Zwang. Voranmeldung erforderlich. Begrenzte Teilnehmerzahl.

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

10 Einheiten: 35 €
ab Montag, den 16. September 2024

KINDER FITNESS

für Kinder von 6-10 Jahren

Do 16.45 – 17.45 Uhr, VS

TL. Martina Schwarz
0676 720 20 29

martina_christine@hotmail.com

Durch verschiedene Spiele, Trainingsparcours, Kleingeräte etc. wird der natürliche Bewegungsdrang unterstützt und die motorischen Fähigkeiten gefördert. Voranmeldung erforderlich. Begrenzte Teilnehmerzahl!

10 Einheiten: 35 €
ab Donnerstag, den 3. Oktober 2024

KINDERTURNEN

für Kinder von 6-10 Jahren

Do 16.45 – 18.15 Uhr, NMS

TL. Christina Österreicher
0664 238 01 47

Christina.Stumvoll@gmx.at

TL. Kerstin Samm, 0664 521 1777

Die Kinder lernen spielerisch die verschiedenen Turngeräte kennen. Neben Reck, Boden und Kasten bewegen wir uns zur Musik. Voranmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl.

10 Einheiten 40 €
ab Donnerstag, den 19. September 2024

Kinder

Familieturnen

für Erwachsene und Kinder ab 4 Jahre

Di 16.45 – 18.15 Uhr, NMS

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

Im familiären Umfeld lernen Kinder und Erwachsene spielerisch Klein- und Großgeräte kennen. Bei sportlichen Spielen kann sich jede Altersgruppe austoben. Voranmeldung erforderlich. Begrenzte Teilnehmerzahl!

6 Einheiten 45 € (1 Erw+1 Kind)
Jedes weitere Kind 12 €
Jeder weitere Erwachsene 33 €
ab Dienstag, den 17. September 2024

Erwachsene

PILATES & FASZIEN TRAINING

Mo 19.00 - 20.00 Uhr, NMS

Pr.Instr. Ilse Böhm, 0664 736 409 02
ilse.boehm@gmx.at

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.

Dehnen – Federn – Spüren – Beleben!

Einstieg jederzeit möglich!

Jahresbeitrag: 80 €
ab Montag, den 9. September 2024

Erwachsene

BODY FIT & FUN

Do 18.30 - 19.30 Uhr, NMS

TL. Martina Schwarz
0676 720 20 29

martina_christine@hotmail.com

Ein abwechslungsreiches, bewegungsfreudiges Kräftigungsprogramm mit dem eigenen Körpergewicht und dem Einsatz von verschiedenen Kleingeräten. Voranmeldung erforderlich.

10 Einheiten: 45 €
ab Donnerstag, den 3. Oktober 2024

STAY FIT

für Frauen und Männer

Mi 19.00-20.00 Uhr, NMS

TL Helene Handl, 0664 366 01 16
helene_handl@hotmail.com

Vertretung: Maria Süß

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

Einstieg jederzeit möglich.

Jahresbeitrag 80 €
ab Mittwoch, den 4. September 2024

AQUAGYMNASTIK

jeden 1.Montag im Monat
18.30-19.30 Uhr, HB

TL. Beatrix Sauer, 0650 368 70 30
beatrix.sauer@gmx.at

Wasser ist ein Jungbrunnen für Kreislauf und Figur. Der Körper erfährt eine besondere Beanspruchung durch Auftrieb (entlastend), Wasserdruck (venenwirksam) und Wasserwiderstand (kräftigend).

Termine finden Sie am Eingang des Hallenbades.

7 € inkl. Badeintritt!
ab Montag, den 2. Dezember 2024

Erwachsene

FAUSTBALL

Mo 18.00 - 20.00 Uhr, VS

TL. Mag. Ludwig Steinmetz
0660 523 44 88
ludwig.steinmetz@gmx.at
TL. Joachim Kainz

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 €
ab Montag, den 2. September 2024

Nordic Walking

jeden Fr, 18:30 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde
Treffpunkt: Steg beim Volksfestgelände

Claudia Trabelsi, 0664 240 98 44
claudia.trabelsi@gmail.com

Nordic Walking – Bewegung in der Natur. Ganzkörpertraining, kreislaufstärkend und gelenkschonend. Unterschiedliche Schwerpunkte – z.B. Stockeinsatz, Fingertechnik, Koordination, etc. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene und ideal für Neu- und Wiedereinsteiger im Sport.

Einstieg jederzeit möglich!

Jahresbeitrag 55 €
ab Freitag, den 6. September 2024

WELLNESS WANDERN

Mo 9.00- 10.30 Uhr, ganzjährig
Treffpunkt: 3830 Waidhofen, Schlossgasse 14a

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

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

Voranmeldung erforderlich!

Einstieg jederzeit möglich!

10er-Block 35 € oder
pro einzelne Wanderung € 5

FITNESS FÜR MÄNNER

Mi 20.15 – 21.15 Uhr, NMS

TL. Werner Litschauer
0664 914 76 40
werner.litschauer@aon.at

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

Einstieg jederzeit möglich.

Jahresbeitrag: 80 €
ab Mittwoch, den 11. September 2024

Tanz

TREFFPUNKT TANZ

Tanzen ab der Lebensmitte

Di 17.00-19.00 Uhr, BR

Gepr. 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 €
ab Dienstag, den 3. September 2024

LINE-DANCE für Anfänger und Fortgeschrittene

Anfänger Di 18.30 Uhr VS

Fortgeschrittene Di 19.30 Uhr VS

Dipl. Tanztrainerin Christina Löschenbrand
0680 500 81 84
christina.loeschenbrand@gmx.net

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

Anfänger:

10 Einheiten zu je 1 Stunde 42 €

Fortgeschrittene:

10 Einheiten zu je 1 ½ Stunden 49 €

ab Dienstag, den 24. September 2024

Legende

NMS	Neuer Mittelschule Turnsaal, Eingang Gymnasiumstraße
AMS	Alter Mittelschule Turnsaal, Eingang Bahnhofstraße
HB	Hallenbad Waidhofen/Thaya
VS	Volksschulturns. Gymnasiumstr.
VS 2	Volksschulturns. Vitiserstraße
BR	Bewegungsraum, Kindergartenstraße 1

Senioren

SENIOREN-GYMNASTIK

Mi 17.45 -18.45 Uhr, NMS

TL. Therese Hausmann
0676 960 06 14
therese.hausmann@wavenet.at

Gesundheit und Lebenszufriedenheit brauchen Aktivität. Körperliche Fitness ist eine wichtige Basis für unser Wohlbefinden. Wir können den Alterungsprozess nicht stoppen, sehr wohl aber gestalten und verzögern. Genau das ist das Ziel der Seniorengymnastik.

Einstieg jederzeit möglich.

Halbjahresbeitrag: 32 €
ab Mittwoch, den 4. September 2024

SESSELGYMNASTIK SENIOREN

Mi 9.30-10.30 Uhr, Pfarrhof

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 €
ab Mittwoch, den 4. September 2024

Unser Tipp:

Nutzen Sie die Gelegenheit und schnuppern Sie 1 Stunde kostenfrei.

TRAININGSRAUM

Mo – So. von 6:00 – 22:00 Uhr geöffnet
Pr.Instr. Ilse Böhm, 0664 736 409 02
Bianca Sotela-Böhm, BSc 0650 608 12 87

Das Tu-Fit-Studio in der Hamernikgasse 2a ist ganzjährig geöffnet.

Neben Beinpresse, Crosstrainer, Vibrationsplatte und anderen Fitnessgeräten stehen Langhanteln und verschiedene Kleingeräte zur Verfügung.

Besichtigung und Probetraining nach telefonischer Vereinbarung möglich!

**Raiffeisenbank
im Thayatal**



Ein starkes Wir kann mehr bewegen als ein Du oder Ich alleine. Es ist die Kraft der Gemeinschaft, die uns den Mut gibt, neue Wege zu gehen, die uns beflügelt und die uns hilft, Berge zu versetzen. Das ist, was wir meinen, wenn wir sagen: **WIR macht's möglich.**

www.rbtt.at | 02842/506 | info.32904@rbtt.at



**WIR BRINGT LEBEN
IN DIE REGION.**