



TRAININGSZEITEN

Sektion Turnen und Fitness - TuFit Waidhofen an der Thaya

www.waidhofen-thaya.sportunion.at

2025/ 2026

ELTERN-KIND-TURNEN für Kinder ab 3 Jahren

Anfänger:

Mo 16.15 – 17.10 Uhr, NMS

Fortgeschrittene:

Mo 17.15 – 18.10 Uhr, 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, 8. Sept. 2025

KINDER FITNESS für Volksschulkinder

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, 2. Okt. 2025

KINDER TURNEN für Volksschulkinder

Do 16.45 – 18.15 Uhr, NMS

TL Christina Österreicher
0664 238 01 47
Christina.Stumvoll@gmx.at
TL Kerstin Samm
0664 521 17 77

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

Voranmeldung erforderlich.
Begrenzte Teilnehmerzahl!

10 Einheiten 50 €
ab Donnerstag, 2. Okt. 2025

FAMILIEN TURNEN 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, 9. Sept. 2025

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, 8. Sept. 2025

BODY FIT & FUN Do 18.30 – 19.30 Uhr, NMS

TL Martina Schwarz
0676 720 20 29
martina_christine@hotmail.com

Ein abwechslungsreiches, gezieltes Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten.

Voranmeldung erforderlich.

10 Einheiten 45 €
ab Donnerstag, 2. Okt. 2025

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, 3. Sept. 2025

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).

Bei Fragen zu den Terminen Kontakt per WhatsApp.

7 € inkl. Badeintritt!
ab Montag, 8. Sept. 2025

Unser Tipp:

— Nutzen Sie die Gelegenheit und schnuppern Sie 1 Stunde kostenfrei.

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, 1. Sept. 2025**

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.
Einstieg jederzeit möglich!

**Jahresbeitrag 55 €
ab Freitag, 5. Sept. 2025**

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, 10. Sept. 2025**

Generell gilt: **Fitnesskurse finden während der Schulzeit statt (Ferien ausgenommen).**

TREFFPUNKT TANZ

Tanzen ab der Lebensmitte

Di 16.45 – 18.45 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, 2. Sept. 2025**

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:

12 Einheiten zu je 1 h 52 €

Fortgeschrittene:

12 Einheiten zu je 1 ½ h 59 €

ab Dienstag, 9. Sept. 2025

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.

**Jahresbeitrag 70 €
ab Mittwoch, 10. Sept. 2025**

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.

**Jahresbeitrag 70 €
ab Mittwoch, 10. Sept. 2025**

TRAININGSRAUM (Tu-Fit Studio)

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.

**Jahreskarte 140 €
ganzjährig, Mo – So von 6.00 bis 22.00 Uhr**

LEGENDE

- NMS Neuer Mittelschule Turnsaal, Eingang Gymnasiumstraße
- AMS Alter Mittelschule Turnsaal, Eingang Bahnhofstraße
- HB Hallenbad Waidhofen/Thaya
- VS Volksschulturns. Gymnasiumstr.
- VS2 Volksschulturns. Vitiserstraße
- BR Bewegungsraum, Kindergartenstraße 1
- TL TrainingsleiterIn

Wir bewegen Menschen

 www.waidhofen-thaya.sportunion.at

mit freundlicher Unterstützung von

SCHULZUND

WERBEAGENTUR