

SPORT
Union
WAIDHOFEN/THAYA



**2025/
2026**

TRAININGS- PROGRAMM

**Sektion Turnen und Fitness - TuFit
Waidhofen an der Thaya**

waidhofen-thaya.sportunion.at

Wir bewegen Menschen

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 2025/2026 haben wir wieder ein abwechslungsreiches Programm für Jung und Alt zusammengestellt.

Bei unseren Kursen unterscheiden wir zwischen zwei Kategorien:

- Ganzjährig stattfindende Fitnesskurse (während der Schulzeit, Ferien ausgenommen)
- 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



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

Die Kinder werden von den (Groß-) Eltern begleitet und erfahren dadurch Bewegungen mit vertrauten Personen. Das Kennenlernen des eigenen Körpers und dessen Möglichkeiten stehen im Vordergrund: Klettern, Hängen, Balancieren, Schwingen, Laufen, Springen und Schaukeln schafft die Grundlage für vielseitige Bewegungserfahrung durch Spaß und ohne Zwang.

Einstieg ab 3 Jahren möglich und nach jedem 10er Block. Voranmeldung erforderlich da begrenzte Teilnehmerzahl.

10 Einheiten: 35 €

MONTAG

Anfänger 16.15 – 17.10 Uhr

Fortgeschr. 17.15 – 18.10 Uhr

Turnsaal NMS, Neue Mittelschule
weitere Starttermine auf Anfrage

KINDER FITNESS für Volksschulkinder

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
(Zugang über den Innenhof)

KINDER TURNEN

für Volksschulkinder



TL Christina Österreicher
0664 238 01 47
christina.stumvoll@gmx.at
TL Kerstin Samm
0664 521 17 77
samm.kerstin@gmail.com

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.

10 Einheiten: 50 €

DONNERSTAG 16.45 – 18.15 Uhr
Turnsaal NMS, Neue Mittelschule

FAMILIEN TURNEN

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 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

PILATES & FASZIEN- TRAINING 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 Faszienentspannung und Bindegewebestärkung.

Bitte Matte mitbringen.

Einstieg jederzeit möglich!



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

Jahresbeitrag: 80 €

MONTAG 19.00 – 20.00 Uhr
Turnsaal NMS, Neue Mittelschule

BODY FIT & FUN für alle Interessierten



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

Ein abwechslungsreiches, gezieltes Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten. Auf eine richtige Bewegungsausführung für mehr Effektivität wird geachtet.

Voranmeldung erforderlich!

Begrenzte Teilnehmerzahl!

10 Einheiten: 45 €

DONNERSTAG 18.30 – 19.30 Uhr
Turnsaal NMS, Neue Mittelschule

STAY FIT für Frauen und Männer

Mit abwechslungsreichen Übungen aus dem Fitnessbereich, Pilates und Yoga förderst du in meiner Stunde Kraft und Beweglichkeit des gesamten Körpers. Zu Beginn erfolgt eine Aufwärmphase mit Aerobic-elementen sowie mobilisierende Übungen. Die Entspannungsphase bildet den Abschluss.

Einstieg jederzeit möglich!



TL Helene Handl
0664/366 01 16
helene_handl@hotmail.com
Vertretung: Maria Süß

Jahresbeitrag: 80 €

MITTWOCH 19.00 – 20.00 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!

Begrenzte Teilnehmerzahl!

10 Einheiten: 35 €
einzelne Wanderung: 5 €

MONTAG 9.00 – 10.30 Uhr
ganzjährig, Treffpunkt: Schlossgasse 14a, 3830 Waidhofen

AQUAGYMNASTIK

für alle Interessierten

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.



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



1 Einheit: **7 €**

inkl. Badeeintritt

JEDEN ERSTEN MONTAG
IM MONAT **18.30 – 19.30 Uhr**

Bei Fragen Kontakt per WhatsApp
HB, Hallenbad Waidhofen

FAUSTBALL für alle Interessierten



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 €

MONTAG 18.00 – 20.00 Uhr
Turnsaal VS, Volksschule

FITNESS FÜR MÄNNER jeden Alters

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!



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

Jahresbeitrag: 80 €

MITTWOCH 20.15 – 21.15 Uhr
Turnsaal NMS, Neue Mittelschule

FITNESS-STUDIO

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Neben Beinpresse, Crosstrainer, Vibrationsplatte und weiteren Fitnessgeräten stehen Langhanteln und verschiedene Kleingeräte zu Verfügung.

Besichtigung und Probetraining nach telefonischer Vereinbarung möglich!



Einschulung:

Bianca Sotela-Böhm, BSc
0650 608 12 87

Pr.Instr. Ilse Böhm
0664 736 409 02

Organisatorisch:

Mark-Michael Weltzl
0664 112 03 85

Jahreskarte: 140 €
MO-SO 6.00 – 22.00 Uhr
Hamernikgasse 2a



TREFFPUNKT TANZ

Tanzen ab der Lebensmitte

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!



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

8 Einheiten á 2 Stunden: 40 €

DIENSTAG 16.45 – 18.45 Uhr

Bewegungsraum,
Kindergartenstraße 1

LINE DANCE

für Anfänger und Fortgeschrittene

Bewegung, Musik, nette Leute, Spass – Line-Dance hält Geist und Körper fit.

Komm und tanz mit uns!



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

Anfänger

12 Einheiten á 1 Stunde: 52 €

DIENSTAG 18.30 – 19.30 Uhr

Turnsaal VS, Volksschule

Fortgeschrittene

12 Einheiten á 1,5 Stunden: 59 €

DIENSTAG 19.30 – 21.00 Uhr

Turnsaal VS, Volksschule

SENIOREN- GYMNASTIK

für alle Interessierten

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

Einstieg jederzeit möglich!



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

Jahresbeitrag: 70 €

MITTWOCH 17.45 – 18.45 Uhr
Turnsaal NMS, Neue Mittelschule

SESSELGYMNASTIK SENIOREN

für alle Interessierten



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 €

MITTWOCH 9.30 – 10.30 Uhr
Pfarrhof

NORDIC WALKING

für alle Interessierten



TL Claudia Trabelsi
0664 240 98 44
claudia.trabesi@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!**

Jahresbeitrag: 55 €

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.

Weitere Informationen unter

waidhofen-thaya.sportunion.at



Impressum

Herausgeber:
Sektion Turnen und Fitness –
TuFit Waidhofen/Thaya
Sektionsleiterin: Ilse Böhm,
Alt Waidhofen 74, 3830 Waidhofen/Th.
Gestaltung: SchulzUND Werbeagentur

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