

# Sektion Turnen und Fitness - TuFit

## Waidhofen an der Thaya

### Trainingszeiten 2020/2021

[www.waidhofenthaya.sportunion.at](http://www.waidhofenthaya.sportunion.at)

### Kinder

#### ELTERN-KIND-TURNEN für Kinder ab 3 Jahren

*Mo 16.45-17.35 Uhr Anfänger, NMS  
Mo 17.40-18.30 Uhr Fortgeschr., NMS*

*TL. Eva Zwinz 0664 172 58 42,  
eva.zwinz@gmx.at | H. Kerstin Zwinz*

Entdeckt mit euren (Groß-) Eltern euer Können und eure Geschicklichkeit bei Spiel, Spaß und Bewegung. Ein vielfältiges und abwechslungsreiches Angebot ohne Zwang. Voranmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl. Einstieg ab 3 Jahren nach jedem 10er Block möglich.

**10 Einheiten: 25 €**  
**ab Montag, den 21. September 2020**



#### KINDERTURNEN für Kinder ab 6 Jahren

*Do 16.45 – 18.15 Uhr, NMS*

*TL. Christina Stumvoll  
0664 238 01 47*

*Christina.Stumvoll@gmx.at*

*TL. Kerstin Samm 0664 521 1777*

*samm.kerstin@gmail.com*

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

Einstieg nach jedem 10er Block möglich.

**10 Einheiten 30 €**  
**ab Donnerstag, den 14. Jänner 2021**

### Jugendliche

#### KONDI UND SPIEL

*So 14.00 - 16.00 Uhr, NMS*

*TL. Mag. Alex Steinmetz 0664 150 05 30  
alexander.steinmetz@gmx.at  
Mag. Stefan Steinmetz 0650 540 24 25  
s.steinmetz@gmx.at*

Aufwärmen, Konditionstraining und Hallenfußball stehen im Mittelpunkt unserer sportlichen Aktivitäten. Aber auch andere Ballspiele können bei Interesse gespielt werden.

**Einstieg jederzeit möglich.**

**Jahresbeitrag: 60 €**  
**Schüler und Studenten 55 €**  
**ab Sonntag, den 13. September 2020**



### Erwachsene

#### PILATES & FASZIENTRAINING für Kenner und Fortgeschrittene

*Mo 19.30 - 20.30 Uhr, NMS*

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

*Pr. Instr. Monika Grün 0681 813 413 01  
monika-gruen@gmx.at*

Verbessern Sie mit Pilates Ihre Atmung, Körperhaltung, Kraft, Stabilität, Flexibilität, Körperkontrolle, Muskeltonus und Straffheit, Ausdauer, Belastbarkeit und die Balance zwischen Geist und Körper. Inklusive Faszientraining wie Faszienstretch, schwingende, federnde und wippende Bewegungen sowie Ausrollen mit Blackrolls.

**Jahresbeitrag: 60 €**  
**ab Montag, den 7. September 2020**

### Erwachsene

#### VENEN GYMNASTIK

*Do 18.30-19.30 Uhr, NMS*

*TL. Therese Hausmann  
0676 960 06 14  
therese.hausmann@wavenet.at  
Pr. Instr. Ilse Böhm 0664 73640902  
ilse.boehm@gmx.at*

Herz-Kreislauftraining; mit Hilfe von Zusatzgeräten wird der gesamte Körper gekräftigt. Vorbeugung gegen Osteoporose und es werden viele Kalorien verbraucht.

**Einstieg jederzeit möglich.**

**Jahresbeitrag: 60 €**  
**ab Donnerstag, den 10. September 2020**



#### MODERNE GYMNASTIK für Frauen und Männer

*Mi 19.00-20.00 Uhr, NMS*

*TL. Ingeburg Trötzmüller*

*02842 537 69 oder 0664 151 68 85*

Bauch-Bein-Po-Stretching. Intensive Bewegung in Verbindung mit Musik sollen Kondition und Fitness verbessern.

**Einstieg jederzeit möglich.**

**Jahresbeitrag 60 € Studenten 55 €**  
**ab Mittwoch, den 9. September 2020**



#### AQUA FITNESSTRAINING

*jeden 1. Montag im Monat  
19.30-20.45 Uhr, HB*

*Pr. Instr. Ilse Böhm 0664 736 409 02*

*ilse.boehm@gmx.at*

AEROBIC im Wasser macht fit und schont die Gelenke. Es gibt auch Spiel, Spaß und Entspannung.

Termine finden Sie am Eingang des Hallenbades. Für Mitglieder der Sportunion gratis!

**Für Mitglieder der Sportunion gratis!**  
**ab Montag, den 5. Oktober 2020**

## Erwachsene

### FAUSTBALL

Mo 18.45 - 20.15 Uhr, VS

Mag. Ludwig Steinmetz  
0688 827 98 48

[ludwig.steinmetz@gmx.at](mailto: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: 60 €**

**Schüler und Studenten 55 €  
ab Montag, den 12. September 2020**



### WELLNESS WANDERN

Mo 9.00- 10.30 Uhr

TL. Eva Zwinz 0664 172 58 42  
[eva.zwinz@gmx.at](mailto:eva.zwinz@gmx.at)

Wandert mit mir rund um Waidhofen, genießt die Natur und trainiert Euer Herz-Kreislauf-System. Die Wanderungen dauern ca. 90 Min.

Wöchentliche Voranmeldung erforderlich, begrenzte Gruppengröße, verschiedene Treffpunkte.

**Beitrag/Wanderung: 4 €**

**ab Montag, den 7. September 2020**



## Männer

### FITNESS FÜR MÄNNER

Mi 20.15 – 21.15 Uhr, NMS

TL. Werner Litschauer  
0664 914 76 40

[werner.litschauer@aon.at](mailto:werner.litschauer@aon.at)

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

**Einstieg jederzeit möglich.**

**Jahresbeitrag: 60 €**

**ab Mittwoch, den 9. September 2020**

## Tanz

### TREFFPUNKT TANZ

#### Tanzen ab der Lebensmitte

Di 17.00-19.00 Uhr, VS 2

Gepr. Tanzleiterin Melitta Biringer  
0664 388 87 03

[melitta.biringer@aon.at](mailto: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: 35 €**

**ab Dienstag, den 8. September 2020**



### LINE-DANCE

#### für Anfänger und Fortgeschrittene

Anfänger Di 18.30 Uhr VS

Fortgeschrittene Di 19.30 Uhr VS

Dipl. Tanztrainerin Christina Löschenbrand

0680 5008184

[christina.loeschenbrand@gmx.net](mailto: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 39 €**

**Fortgeschrittene:**

**10 Einheiten zu je 1 ½ Stunden 45 €**

**ab Dienstag, den 22. September 2020**

**ab Dienstag, den 9. Februar 2021**

#### Legende

NMS	Neuer Mittelschule Turnsaal, Eingang Gymnasiumstraße
AMS	Alter Mittelschule Turnsaal, Eingang Bahnhofstraße
HB	Hallenbad
VS	Volksschulturns. Gymnasiumstr.
VS 2	Volksschulturns. Vitiserstraße
SKG	Spiegelsaal

## Senioren

### SENIOREN-GYMNASTIK

Mi 17.45 -18.45 Uhr, NMS

TL. Therese Hausmann  
0676 960 06 14

[therese.hausmann@wavenet.at](mailto:therese.hausmann@wavenet.at)

TL. Mag. Elisabeth Mayer

0680 143 09 01, [e.mayer@gmx.at](mailto: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.**

**Jahresbeitrag: 45 €**

**ab Mittwoch, den 9. September 2020**



### SESSELGYMNASTIK SENIOREN

Mi 10.00-11.00 Uhr, Pfarrhof

TL. Therese Hausmann  
0676 960 06 14

[therese.hausmann@wavenet.at](mailto: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: 45 €**

**ab Mittwoch, den 9. September 2020**



### WASSERGYMNASTIK SENIOREN

jeden 1. Montag im Monat  
18.30-19.15 Uhr, HB

TL. Therese Hausmann  
0676 960 06 14

[therese.hausmann@wavenet.at](mailto:therese.hausmann@wavenet.at)

Wirkt schonend auf die Gelenke und anregend auf die Muskulatur! Einmal probiert – immer dabei!

**Für Mitglieder der Sportunion gratis!  
ab Montag, den 5. Oktober 2020**

Unser Tipp:

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



