

# Trainingsprogramm 2022 / 2023

Turnstart: 03.10.2022

## Frauen & Männer

### **Rücken –Fit für Sie & Ihn**

Mittwoch 19:30 – 20:30 Uhr alter Turnsaal  
Trainer: Birgit Duregger, Corinna Mayr

### **TÔSÔX – (Kampfsportfitness)**

Dienstag 19:00 – 20:30 Uhr neuer Turnsaal  
Trainer: Sandra Obereder, Katrin Ager

### **Ganzkörper-Training**

Donnerstag 19:00 – 20:00 Uhr  
neuer Turnsaal / Halle 1  
Trainer: Katrin Ager, Sandra Obereder

## Männer

### **Zirkel-Training**

Donnerstag 18:30 – 20:00 Uhr  
neuer Turnsaal / Halle 3  
Trainer: Patrick

## Mutter/Vater/Kind

### **Bewegungsbaustelle für Kleinkinder/Halle 3**

Mittwoch 15:30 – 17:00 Uhr neuer Turnsaal  
Trainer: Margit Lackner, Corinna Mayr, Waltraud Naschberger  
**ACHTUNG! Nur eine Begleitperson**

## Mädels ab 4.Klasse Volksschule

Mittwoch 18:00 – 19:00 Uhr neuer Turnsaal  
Trainer: Margit Lackner, Lena Wessely

## Jungs & Mädels

### **Leistungsriege Einsteiger**

Montag 17:00 – 19:00 Uhr neuer Turnsaal  
(Kinder 6 – 14 Jahren)  
Trainer: Birgit Duregger Alois Hauser, Eva Mayr  
Tobias Stöger, Julia Müllauer,

### **Erlebnisturnen /Halle 3**

(Kinder 4 – 8 Jahre)  
Dienstag 16:30 – 18:00 Uhr neuer Turnsaal  
Trainer: Elfi Vinciguerra, Lena Wessely

## Power Gymnastik

Montag 18:30 – 19:30 Uhr alter Turnsaal  
Trainer: Eva Mayr, Manuela Bloessl

## Yoga (Vinyasa & Yin)

Montag 19:30 – 20:30 Uhr alter Turnsaal  
Trainer: Manuela Bloessl  
Anmeldung via WhatsApp:+4915209222749

## Karate

### **Kinder/Jugend ab 8 Jahren**

Montag 17:30 – 18:30 Uhr neuer Turnsaal  
Donnerstag 17:30 – 18:30 Uhr alter Turnsaal  
Trainer: Lutz Andreas

## Karate

### **Erwachsene**

Montag 18:30 – 20:00 Uhr neuer Turnsaal  
Donnerstag 18:30 – 20:00 Uhr alter Turnsaal  
Trainer: Lutz Andreas

## Volleyball Erwachsene

Turnsaal Montag 19:00 – 21:00 Uhr neuer Turnsaal  
Trainer: Tobias Maschkywitz

## Jungs & Mädels

### **1. – 4. Klasse Volksschule**

Mittwoch 17:00 – 18:00 Uhr neuer Turnsaal  
Trainer: Margit Lackner, Lena Wessely

### **Leistungsriege Fortgeschrittene**

Montag 17:00 – 19:00 Uhr neuer Turnsaal  
(Kinder 6 – 14 Jahren / Wettkampfgruppe)  
Trainer: Birgit Duregger, Stöger Tobias,  
Julia Müllauer, Alois Hauser, Eva Mayr,

### **Geräteturnen I (Volksschule)/Halle 3**

Donnerstag 17:00 – 18:00 Uhr neuer Turnsaal

### **Geräteturnen II (Hauptschule)**

Donnerstag 18:00 – 19:00 Uhr neuer Turnsaal  
Trainer: Martina Müllauer, Alois Hauser, Petra Kitzbichler,  
Sophia Rieser, Eva Mayr, Tobias Stöger

## Hinweis!

**Um die Qualität wahren zu können müssen wir die Gruppengröße beim Geräteturnen bei max. 30 Teilnehmer deckeln. Es wird eine Warteliste geben und eventuell ergänzen wir noch eine Gruppe.**

## Jahresbeiträge 2022/2023:

|                               |               |   |               |  |
|-------------------------------|---------------|---|---------------|--|
| <b>Erwachsene</b>             |               | <b>Familienbeitrag incl. Leistungsriege</b> | <b>150,-€</b> |  |
| Teilnahme an einer Gruppe     | <b>50,-€</b>  | + Beitrag Eintritt Innsola-Schwimmen        | <b>100,-€</b> | <b>(Schwimmtraining startet am 11.10.2022)</b> |
|                               |               | + Schwimmbeitrag                            | <b>50,-€</b>  |  |
| Teilnahme an mehreren Gruppen | <b>70,- €</b> | <b>Familienbeitrag ohne Leistungsriege</b>  | <b>125,-€</b> |  |
| <b>Kinder bis 15 Jahren</b>   |               | <b>Mutter/Vater/Kind Turnen (Mittwoch)</b>  | <b>60,-€</b>  |  |
| Teilnahme an einer Gruppe     | <b>30,-€</b>  | <b>Leistungsriege</b>                       |               |  |
| Teilnahme an mehreren Gruppen | <b>40,- €</b> | Teilnahme an einer Gruppe                   | <b>40,-€</b>  |  |
|                               |               | Teilnahme an mehreren Gruppen               | <b>50,- €</b> |  |
|                               |               | + Beitrag Eintritt Innsola-Schwimmen        | <b>100,-€</b> |  |
|                               |               | + Schwimmbeitrag                            | <b>50,-€</b>  |  |
| <b>Karate</b>                 |               | <b>ToSox</b>                                |               |  |
| Kinderkarate ab 8 Jahre       | <b>110,-€</b> | eine Stunde                                 | <b>9,-€</b>   |  |
| Erwachsene                    | <b>165,-€</b> | Zehnerkarte                                 | <b>79,-€</b>  |  |
|                               |               | <b>Ganzkörpertraining</b>                   |               |  |
|                               |               | eine Stunde                                 | <b>9,-€</b>   |  |
|                               |               | Zehnerkarte                                 | <b>79,-€</b>  |  |

### HINWEIS!

Bitte verwenden Sie saubere Hallenschuhe (keine Straßenschuhe) mit hellen Sohlen, um den Hallenboden zu schonen.

Turnbetrieb: An schulfreien Tagen kann kein Training angeboten werden.

Info´s hierzu finden Sie auf unserer Homepage – [www.turnverein-niederndorf.com](http://www.turnverein-niederndorf.com)

### Bitte beachten Sie folgendes:

- **Hausrecht liegt bei den Trainern: Vorgaben der Trainer befolgen**
- **Beachten sie, das wir uns auf Grund der Situation Änderungen angepasst an die Vorgaben der Regierungen vorbehalten müssen.**
- **Anmeldung erfolgt vor der jeweiligen Stunde (bitte kommen sie etwas früher vor Turnbeginn)**
- **Eltern und Begleitpersonen sollten längere Aufenthalte in der Halle bitte vermeiden.**
- **Beachten Sie alle News auf unserer Homepage!**

### Sie haben Fragen – rufen Sie uns an:

Manuela Bloessl Tel.: +49 15254673038

Birgit Duregger Tel.: +43 6645717845