



Trainingsprogramm 2021 / 2022

Turnstart: 04.10.2021

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(15) – 20:30(45) Uhr neuer Turnsaal

Trainer: Sandra Obereder, Katrin Ager

XBT – Funktionelles Kampfsporttraining

Mittwoch 19:00(15) – 20:30 Uhr neuer Turnsaal

begrenzte Teilnehmerzahl! Nur mit Anmeldung

Trainer: Sandra Obereder, Katrin Ager

Anmeldung via WhatsApp:+436767247780

Männer

Zirkel-Training

Donnerstag 18:30 – 20:00 Uhr neuer Turnsaal

Trainer: Martin Mayr

Mutter/Vater/Kind

Bewegungsbaustelle für Kleinkinder/Halle 3

Mittwoch 15:30 – 17:00 Uhr neuer Turnsaal

Trainer: Margit Lackner, Waltraud Naschberger, Katrin Ager

ACHTUNG! Nur eine Begleitperson

Mädels ab 4.Klasse Volksschule

Mittwoch 17:30 – 18:30 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: Sophia Rieser, Alois Hauser, Eva Mayr

Erlebnisturnen /Halle 3

(Kinder 4 – 8 Jahre)

Dienstag 16:30 – 18:00 Uhr neuer Turnsaal

Trainer: Elfi Vinciguerra, Lena Wessely

Frauen & Männer

Yoga (Vinyasa & Yin)

Montag 19:00 – 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: Andreas Lutz

Karate

Erwachsene

Montag 18:30 – 20:00 Uhr neuer Turnsaal

Donnerstag 18:30 – 20:00 Uhr alter Turnsaal

Trainer: Andreas Lutz

Volleyball Erwachsene

Turnsaal Montag 19:00 – 21:00 Uhr neuer Turnsaal

Trainer: Tobias Maschkywitz

Jungs

1. – 4. Klasse NMS

Donnerstag 18:30 – 20:00 Uhr neuer Turnsaal

Trainer: Jo Pfister

Leistungsriege Fortgeschrittene

Montag 17:00 – 19:00 Uhr neuer Turnsaal

(Kinder 6 – 14 Jahren / Wettkampfgruppe)

Trainer: Sophia Rieser, Tobias Stöger, Martina Müllauer

Julia Müllauer, Alois Hauser

Geräteturnen I (Volksschule)/Halle 3

Mittwoch 17:00 – 18:00 Uhr neuer Turnsaal

Geräteturnen II (Hauptschule)

Mittwoch 18:00 – 19:00 Uhr neuer Turnsaal

Trainer: Birgit Duregger, Alois Hauser, Petra Kitzbichler

Jahresbeiträge 2021/2022:

Erwachsene		Familienbeitrag incl. Leistungsriege	150,-€
		+ Beitrag Eintritt Innsola-Schwimmen	100,-€
		+ Beitrag Schwimmen	50,-€
Teilnahme an einer Gruppe	50,-€	Familienbeitrag ohne Leistungsriege	125,-€
Teilnahme an mehreren Gruppen	70,- €	Mutter/Vater/Kind Turnen (Mittwoch)	60,-€
Kinder bis 15 Jahren		Leistungsriege	
Teilnahme an einer Gruppe	30,-€	Teilnahme an einer Gruppe	40,-€
Teilnahme an mehreren Gruppen	40,- €	Teilnahme an mehreren Gruppen	50,- €
		+ Beitrag Eintritt Innsola-Schwimmen	100,-€
		+ Beitrag Schwimmen	50,-€

Karate		ToSox & Funktional Training	
Kinderkarate ab 8 Jahre	110,-€	eine Stunde	6,-€
Erwachsene	165,-€	Zehnerkarte	50,-€
Yoga		XBT	
Energie-Ausgleich	70,-€	Zehnerkarte	40,-€
		Leihgebühr	4,-€ / Gerät
		Kombiticket jeweils 10 Einheiten Tosox und XBT	
		ohne Leihgebühr XBT:	80,-€

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

Bitte beachten Sie folgendes:

- **Hausrecht liegt bei den Trainern: Vorgaben der Trainer müssen befolgt werden**
- **Beachten sie, dass wir uns auf Grund der Situation Änderungen, angepasst an die Vorgaben der Regierungen, vorbehalten müssen.**
- **Anmeldung erfolgt vor der Turnhalle (bitte kommen sie etwas früher vor Turnbeginn)**
- **Bitte achten sie auf die Einhaltung der 3-G Regeln. Wir vertrauen all unseren Mitgliedern, um hier eine respektvolle Saison gewährleisten zu können.**
- **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