

# Trainingsprogramm 2023 / 2024

Turnstart: 02.10.2023

## 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: Markus Redl, Martin Mayr

## 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, Mathilda Wessely

## Jungs & Mädels

### **Leistungsriege Einsteiger**

Montag 17:00 – 19:00 Uhr neuer Turnsaal  
(Kinder 6 – 14 Jahren)  
Trainer: Manuela Bloessl, Sophia Rieser,  
Tobias Stöger, Julia Müllauer, Eva Mayr,  
Silvia Fankhauser, Marie Saurer, Petra  
Kitzbichler

### **Wichtiger Hinweis!**

**Die Gruppen der Leistungsriegen sind die einzigen Gruppen, die wir aus Kapazitätsgründen begrenzen müssen. Aus diesem Grund werden wir die Kinder aus dem Vorjahr mitnehmen und nur eine geringe Anzahl mit Neuzugängen auffüllen können. Wir bieten einen Sichtungstermin separat an, bei dem Kinder vorturnen können, um dann eventuell aufgenommen zu werden.**

**Termin für die Sichtung: Montag 25.09.2023 um 17:00 Uhr / neue Turnhalle Niederndorf.**

**Entscheidung wer aufgenommen wird oder nicht obliegt den Trainern!**

## **Power Gymnastik**

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

## **Yoga (Vinyasa & Yin)**

Montag 19:30 – 20:30 / 21:00 Uhr alter Turnsaal  
Trainer: Manuela Bloessl  
Anmeldung via WhatsApp: +4915209222749  
Start: 09.10.2023

## 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**

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, Mathilda Wessely

### **Leistungsriege Fortgeschrittene**

Montag 17:00 – 19:00 Uhr neuer Turnsaal  
(Kinder 6 – 14 Jahren / Wettkampfgruppe)  
Trainer: Manuela Bloessl, Sophia Rieser,  
Tobias Stöger, Julia Müllauer, Eva Mayr,  
Silvia Fankhauser, Marie Saurer, Petra Kitzbichler

**Erlebnisturnen /Halle 3**

(Kinder 4 – 8 Jahre)

Dienstag 16:30 – 18:00 Uhr neuer Turnsaal

Trainer: Elfi Vinciguerra, Mathilda Wessely

Waltraud Naschberger, Doris Naschberger

**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, Marie Saurer,

Birgit Duregger, Michele Kronbichler

**Jahresbeiträge 2023/2024:**

<b>Erwachsene</b>		<b>Familienbeitrag incl. Leistungsriege</b>	150,-€	
Teilnahme an einer Gruppe	50,-€	+ Beitrag Eintritt Innsola-Schwimmen	100,-€	(Start Schwimmtraining 10.10.2023)
		+ Schwimmbeitrag	<b>50,-€</b>	
Teilnahme an mehreren Gruppen	70,- €	<b>Familienbeitrag ohne Leistungsriege</b>	125,-€	
<b>Kinder bis 15 Jahren</b>		Mutter/Vater/Kind Turnen (Mittwoch)	<b>60,-€</b>	
Teilnahme an einer Gruppe	30,-€	<b>Leistungsriege</b>		
Teilnahme an mehreren Gruppen	40,- €	Teilnahme an einer Gruppe	40,-€	
		Teilnahme an mehreren Gruppen	50,- €	
		+ Beitrag Eintritt Innsola-Schwimmen	100,-€	
		+ Schwimmbeitrag	<b>50,-€</b>	
<b>Karate</b>		<b>ToSox</b>		
Kinderkarate ab 8 Jahre	110,-€	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**
- **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