

Liebes ASKÖ-Mitglied!



**Sektion Turnen**

Wir möchten Euch über unser neues Turnprogramm 2011/2012 informieren.  
Es gibt heuer wieder einige **neue Kursangebote**, und wir hoffen es ist  
für jeden etwas interessantes dabei.

### **SPORTHALLE LAAKIRCHEN:**

Ab Montag den 12.Sept. von 17.00 – 18.00 Uhr

#### **AKTIV & GESUND 50PLUS**

BEWEGLICHKEIT, HERZ-KREISLAUFTRAINING, KRÄFTIGUNGSGYMNASTIK UND  
DEHNUNGSÜBUNGEN, SPIELE UND EINFACHES KOORDINATIONSTRaining,  
WIRBELSÄULENGERECHTE BEWEGUNGSFORMEN, SCHWUNGVOLLE MUSIK

**Vorturnerinnen:**     *Anita Kremser*     -     Tel.: 07612/73580  
   *Dorle Meister*     -     Tel.: 07613/2578  
   *Irmgard Weber*     -     Tel.: 07613/3426

Ab Montag den 19.Sept. von 17.00 – 18.30 Uhr

#### **GERÄTETURNEN FÜR MÄDCHEN u. BURSCHEN AB 6.JAHRE**

BODEN; KASTEN; RECK, SCHWEBEBALKEN.....,  
MIT KLEINER SPIELERISCHER UMRÄHMUNG

**Vorturner:**     *Lisa Kleemair*     -     Tel.: 0664/4390467  
   *Sonja Puster*     -     Tel.: 0650/5443058

Ab Mittwoch den 21.Sept. von 17.00 – 18.30 Uhr

#### **NEU----Mutter und Kind turnen----NEU**

WIR WOLLEN EIN ANGEBOT FÜR UNSERE KLEINSTEN VON 1 BIS 4 JAHREN SCHAFFEN BEI  
DEM SIE SICH SO RICHTIG NACH LUST UND LAUNE BEWEGEN KÖNNEN.

UNSERE MINIS DIE NOCH NICHT OHNE BEGLEITPERSON BLEIBEN WOLLEN KOMMEN NICHT  
ZU KURZ

SPIELERISCH WIRD DIE KOORDINATION UND DAS GLEICHGEWICHT TRAINIERT.  
DOCH AUCH DIE BEWEGUNG UND DER SPASS STEHEN IM VORDERGRUND

**Vorturner:**     *Eva Ornetzeder*     Tel. 0650/7207678



Ab Mittwoch den 14.Sept. von 20.00 – 21.00 Uhr

### **BODYWORK**

AUFWÄRMEN MIT SCHRITTKOMBINATIONEN CA. 20 MIN. HIN UND WIEDER AUCH KÖRPERWAHRNEHMUNGSÜBUNGEN ZUR EINSTIMMUNG. DANACH GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG MIT ELEMENTEN AUS GYMNASTIK ZUM SCHUTZ DER WIRBELSÄULE, YOGA UND PILATES. ZUM ABSCHLUSS LEICHTES STRETCHING UND ENTSPANNEN.

Sektion Turnen

**Vorturnerin:** *Carola Schober* - Tel.: 07612 77873

### **GYMNASTIKSAAL VS LAAKIRCHEN**

Ab Donnerstag den 22. Sept. von 17.00 – 18.00 Uhr

### **Kleinkinderturnen von 3 – 6 Jahren**

SPIELERISCH WIRD DIE KOORDINATION UND DAS GLEICHGEWICHT TRAINIERT. DOCH AUCH DIE BEWEGUNG UND DER SPASS KOMMEN NICHT ZU KURZ

**Vorturnerinnen:** *Barbara Singer* - Tel.: 0660/1269700  
*Sabine Gruber* - Tel.: 0650/4154072

### **URNSAAL STEYRERMÜHL**

Ab Montag den 19. Sept. von 19.30 – 20.30 Uhr 10 Einheiten

### **Stepp-Aerobic und funktionelle Gymnastik**

EIN HERZ- KREISLAUFTRAINING(UNTER VERWENDUNG VON STEPP) MIT FUNKTIONELLEN KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN. DABEI WERDEN ALLE MUSKELPARTIEN MITEINBEZOGEN. MIT EINEM STRETCHING, ODER ENTSPANNUNGSTEIL KLINGT DIE STUNDE AUS.

**Vorturnerin:** *Marion Grafinger* - Tel.: 0681/10414167

Ab Dienstag den 20.Sept. 18.00 - 19.00 Uhr 10 Einheiten

### **NEU -----Bauch - Beine - Po----- NEU**

ALS WARM UP LEICHTES AUSDAUERTRAINING MIT DEM STEPP, ANSCHLIESSEND KRAFTPROGRAMM ZUM FESTIGEN UND STRAFFEN VON BAUCH, GESÄSS UND OBERSCHENKEL. EIN ENTSPANNUNGS- UND STRETCHINGTEIL RUNDET DIE STUNDE AB.

**Vorturnerin:** *Marion Grafinger* - Tel.: 0681/10414167



Ab Dienstag den 27. Sept. von 19.00 – 20.00 Uhr 10 Einheiten

**NEU-----WINTERFIT -----Neu**

BEI DEN ÜBUNGEN FÜR AUSDAUER, GLEICHGEWICHT UND KRÄFTIGUNG KÖNNT IHR EHRGEIZ ZEIGEN UND EUCH SOMIT FÜR EURE WINTERAKTIVITÄTEN WAPPEN BZW. ÜBER DEN WINTER FIT BLEIBEN.

Sektion Turnen

ICH BIN AUF ALLE BEKANNTEN UND NEUEN GESICHTER GESPANNT (AUCH MÄNNER SIND WILLKOMMEN☺) UND FREUE MICH AUFS GEMEINSAME TRAINIEREN. SEE YOU! BRIGITTE

Vorturnerin: *Brigitte Gabauer* - Tel.: 0650/5331381

Ab Mittwoch den 21. Sept.

**Fit Dance für Mädchen und Jungen ab 6 Jahren von 17.00- 18.30 Uhr**  
**Fit Dance für Mädchen und Jungen ab 10 Jahren von 18.30 -20.00 Uhr**

HIER WERDEN WIR ZU VERSCHIEDENER MUSIK EIGENE TÄNZE UND CHOREOGRAPHIEN ERSTELLEN.

WER TALENT HAT, KANN VIELE EIGENE IDEEN EINBRINGEN. DAMIT DER SPASS NICHT ZU KURZ KOMMT, WERDEN AUCH IMMER WIEDER SPIELE EINGEBAUT.

Vorturnerinnen: *Franziska Kotbauer* - Tel.: 0664/1306296  
*Traudi Mistelberger* - Tel.: 0699/81195959

Ab Donnerstag den 15. Sept. von 18.00 – 19.00 Uhr

**NEU-----Fitnessmix-----NEU**

VIELSEITIGES UND ABWECHSLUNGSREICHES, FUNKTIONELLES BEWEGUNGSPROGRAMM(ZUR VERBESSERUNG DER KONDITION, GESCHICKLICHKEIT, KOORDINATION UND KRÄFTIGUNG DES BEWEGUNGSAPPARATES MIT ENTSPANNUNGSÜBUNGEN),DAS DAS EINSTEIGEN UND DRANBLEIBEN LEICHT MACHT, UND BEI DEM DER SPAß NICHT ZU KURZ KOMMT. AUCH FÜR JENE, DIE ÜBER LÄNGERE ZEIT KEINE SPORTLICHE BEWEGUNG BETRIEBEN HABEN.

Vorturnerin: *Anita Kremser* - Tel.: 07612/73580



Sektion Turnen

## MUSIKSCHULE LAAKIRCHEN

### *Rücken fit*

*Beginn: Dienstag den 20. Sept. um 9.00 Uhr*

*Mittwoch den 14. Sept. um 8.00 Uhr*

### **VORBEUGENDE WIRBELSÄULENGYMNASTIK GEGEN MUSKULÄRE DYSBALANCE, WIRBELSÄULENBESCHWERDEN, UND HALTUNGSSCHÄDEN**

Info und Anmeldung bei Anita Kremser - Tel.: 07612/73580

## SPORTHALLE STEYRERMÜHL VORMITTAG

### **NEU----BODY-MIND-BALANCE----NEU**

HIER WERDEN ÖSTLICHE MODIFIZIERTE BEWEGUNGSFORMEN (WIE YOGA, TAI QI, QI GONG) MIT WESTLICHEN TRAININGSMETHODEN (GYMNASTIK ZUM SCHUTZ DER WIRBELSÄULE, BECKENBODENTRAINING, GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG, STRETCHING) VERBUNDEN. JEDE KÖRPERÜBUNG WIRD MIT EINER NACH INNEN GERICHTETEN ACHTSAMKEIT AUSGEFÜHRT. BEI BMB VERGESSEN WIR JEGLICHEN LEISTUNGSGEDANKEN. ZUM ABSCHLUSS VERSCHIEDENE ENTSPANNUNGSFORMEN. (KÖRPERREISE, PHANTASIEREISEN,...)

Info und Anmeldung: Carola Schober - Tel.: 07612 77873

### **NEU----Rücken Fit----NEU 29. Sept. 17Uhr**

ZUR STÄRKUNG DER RÜCKENMUSKULATUR, KRÄFTIGUNG DES BEWEGUNGSAPPARATES UND DER KOORDINATION.

Info und Anmeldung: Anita Kremser - Tel.: 07612/73580

### **NEU-----NORDIC WALKING-----NEU**

MÖCHTEST DU MIT SPASS IN DER KLEINEN GRUPPE UND MIT DER RICHTIGEN TECHNIK EFFEKTIV WALKEN, DAMIT DU SOWOHL AUSDAUER ALS AUCH BEIN-, RUMPF- UND SCHULTERMUSKULATUR TRAINIERST, DANN MELDE DICH

*Brigitte Ornetzeder* - Tel.: 0650/7207679

*Brigitte Gabauer* - Tel.: 0650/5331381

*Anita Kremser* - Tel.: 07612/73580

Wir freuen uns auf dein Kommen

Unsere ausgebildeten Vorturnerinnen informieren dich gerne