

TISCHTENNIS

Beginn: Do., 22. September 2022

Jeden Donnerstag

*Für Kinder ab 6 Jahre 17:00 – 18:00 Uhr
Für Erwachsene 18:00 – 19:30 Uhr*

mit Bernd Kirsch

Anmeldung bei Karl Wendl, 0681/20789176

Kosten: Kinder: € 20,-- jährlich

Erwachsene: € 40,-- jährlich

KURSANGEBOTE 2022/23

SKIGYMNASTIK FÜR ALLE

Kondition und Ausdauertraining

Beginn: Fr., 4. November 2022

Jeden Freitag von 19:00 – 20:00 Uhr

mit Daniel Heinzl und Katrin Braun

Nähere Infos: 0664/2111522

Kosten: € 5,-- pro Einheit

SKYGYMNASTIK



!

Alle Kursangebote, außer anders angegeben, im Turnsaal der VS Großrust



Anmeldungen für Karate und Erlebnisturnstunde bei Julia Wegscheider unter 0664/ 963 40 57 (WhatsApp Nachricht mit Kursname, Name des Turners, Alter erwünscht)

?

Bei Fragen steht Ihnen Julia Wegscheider Tel.: 0664 / 963 40 57, julia.wegscheider@gmx.at gerne zur Verfügung!

An jeden Haushalt der Marktgemeinde Obritzberg-Rust.
Zugestellt durch Österreichische Post.

SPORT
UNION

OBRITZBERG-RUST

FITNESS

PROGRAMM
SAISON 2022/23



TISCHTENNIS

YOGA

Entspannt ihre Muskeln, begradigt die
Wirbelsäule, bringt Stresstabilität,
verbessert Ihre Atmung und bringt innere
Kraft und Stärke

Beginn: Do., 6. Oktober 2022

Jeden Donnerstag 20:00 – 21:30 Uhr

mit Gerhard Sonntag

Anmeldung bei Gerhard Sonntag, 0676/4406522

Kosten: € 125,-- für 10 Einheiten

(1.Stunde schnuppern, freie Spende)

YOGA FOR YOU

KARATE

Selbstverteidigung, Kampftraining,
Körperbeherrschung

Beginn: Mo., 19. September 2022

Jeden Montag 16:30 – 17:30 Uhr

mit Bernhard Reither (von 6 – 14 Jahre)

Nähere Infos: Bernhard Reither, 0699/17021968

Kosten: € 50,-- pro Semester

FÜR SIE UND IHN

Gymnastikprogramm zur Verbesserung der
Beweglichkeit und Koordination sowie
Aufbau der Muskelkraft

Beginn: Mo., 19. September 2022

Jeden Montag 18:00 – 19:00 Uhr

mit Bernhard Reither und Anna Kühmayer

Nähere Infos: Bernhard Reither, 0699/17021968

Kosten: € 50,-- pro Saison

KRAFT UND AUSDAUER

ein kurzweiliges Kraft- und
Ausdauertraining

Beginn: Mo., 12. September 2022

Jeden Montag 19:30 – 20:30 Uhr

mit Katrin Braun und Kerstin Bachler

Nähere Infos: Katrin Braun, 0664/2111522

Kosten: € 5,-- pro Einheit

VOLLEYBALL

Fit und Fun für Jedermann

Beginn: Mo., 5. September 2022

Jeden Montag 18:00 – 20:00 Uhr

! Ort: Turnsaal der SHS Wölbling

mit Daniel Katzian

Anmeldung bei Daniel Katzian, 0664/88677392

Kosten: € 30,-- jährlich

ERLEBNISTURNSTUNDE

Beginn: Di., 20. September 2022

Jeden Dienstag

Kinder 5 bis 8 Jahre

17:15-18:15 Uhr

Kinder 9 bis 14 Jahre

18:25-19:25 Uhr

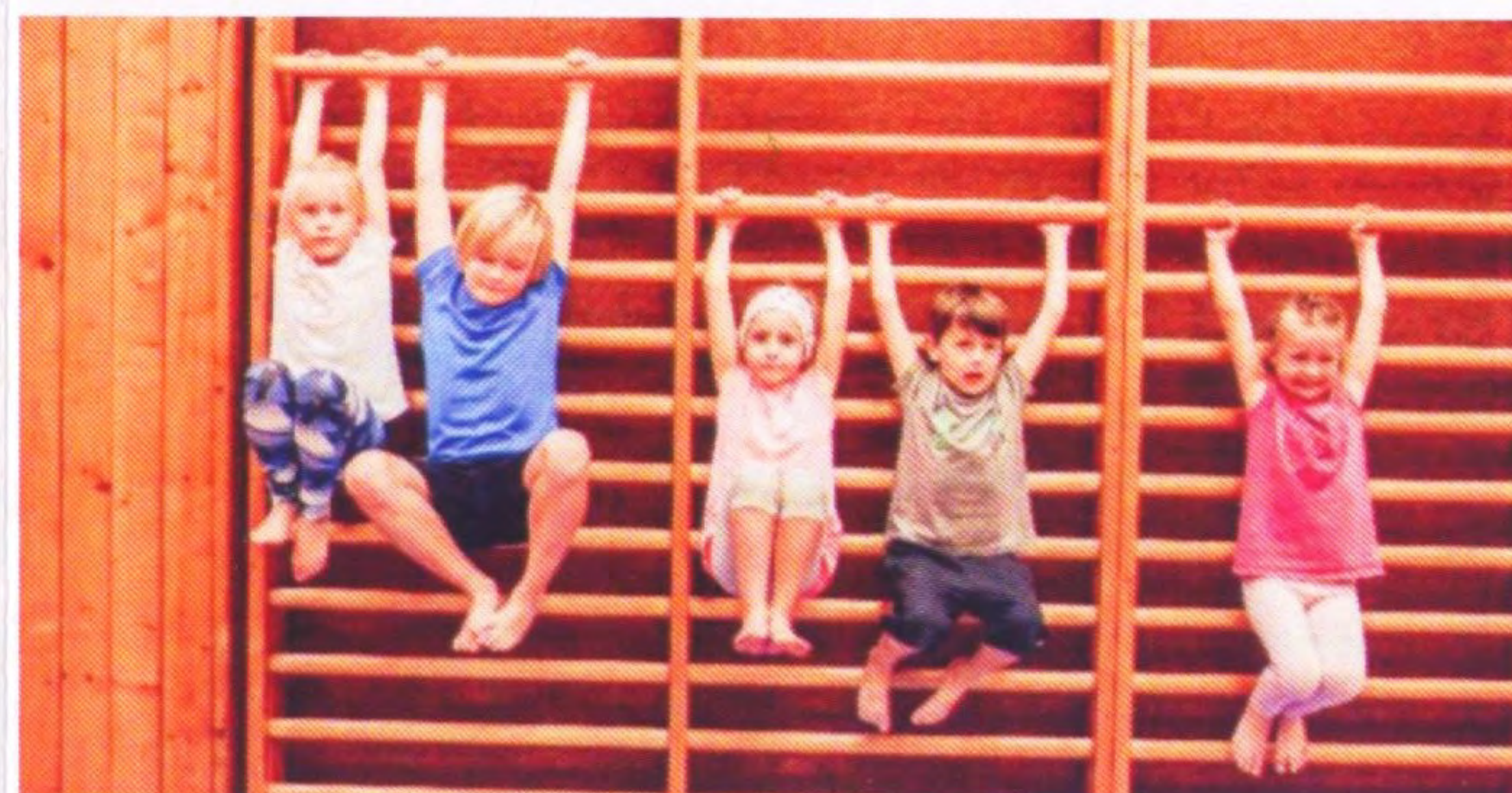
mit Andreas Fritz und Laura Trethahn

Nähere Infos: Andreas Fritz, 0680/3074344

Kostenbeitrag pro Saison: € 50,--

(Ca. 40 Einheiten)

Familienermäßigung: zweites Kind € 45,--, drittes Kind frei



FIT BIS INS HOHE ALTER

Beginn: Di., 20. September 2022

Jeden Dienstag 16:30 – 17:30 Uhr

Ab Nov. 15:30 – 16:30 Uhr

! Ort: Haus der Gemeinschaft in Kleinhain

mit Leopoldine Krumböck

Nähere Infos: Leopoldine Krumböck, 0664/8727298

Kosten: € 2,-- pro Einheit

MUTTER-VATER-KIND TURNEN

NEUE BEWEGUNGSERFAHRUNG ERMÖGLICHEN

Beginn: Mi., 21. September 2022

Jeden Mittwoch 16:15 – 17:15 Uhr

Ab 2 Jahre

mit J. Wegscheider, K. Ruf und A. Pasteiner

Kosten: € 2,-- pro Einheit

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

STÄRKEN STÄRKEN – SCHWÄCHEN SCHWÄCHEN

Beginn: Mi., 21. September 2022

Jeden Mittwoch 19:30-20:30 Uhr

mit DPT Paula Haas

Anmeldung bei P. Haas 0664/4277065

Kosten: € 8,-- pro Einheit