

TISCHTENNIS

Beginn: Do., 19. Sept. 2024

Jeden Donnerstag

Für Kinder ab 6 Jahre 16:45 – 17:45 Uhr

Für Erwachsene 17:45 – 19:45 Uhr

mit Bernd Kirsch

Anmeldung bei Karl Wendl, 0681/20789176

Kosten: Kinder: € 25 pro Saison

Erwachsene: € 45 pro Saison

VOLLEYBALL

Fit und Fun für Jedermann

Beginn: Mo., 2. Sept. 2024

Jeden Montag 18:00 – 20:00 Uhr

! Ort: Turnsaal der SHS Wölbling

mit Daniel Katzian

Anmeldung bei Daniel Katzian, 0664/88677392

Kosten: € 35,-- pro Saison

SAUNA

Schwitzen und entspannen

Beginn: beim ersten Kälteeinbruch

! Ort: Unionhaus Großrust

Nähere Infos bei Karl Haas unter: 0664/2313630

KURSANGEBOTE

2024/25

SKIGYMNASTIK FÜR ALLE

Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur
sowie Kondition- und Ausdauertraining

Beginn: Fr., 8. Nov. 2024

Jeden Freitag von 18:00 – 19:00 Uhr

mit Daniel Heinzl und Katrin Braun

Nähere Infos: 0664/2111522

Kosten: € 5,-- pro Einheit



ALL IN: Überweisen Sie einmalig 199€ für die ganze Saison und wählen Sie die Einheiten, die Ihnen Spaß machen. Egal ob Sie nur einmal in der Woche kommen, oder jeden Tag einen Kurs besuchen. Der Beitrag gilt nur für eine Person und kann nicht übertragen werden.

!

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



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

?

Bei Fragen steht Ihnen Julia Wegscheider Tel.: 0664 / 963 40 57 gerne zur Verfügung!

€

Nehmen Sie bitte den angegebenen Geldbetrag direkt zur ersten Einheit in Bar mit. Die Kinderkurse sind bitte an folgende Kontonummer zu überweisen: AT14 3258 5000 0150 0503. Im Verwendungszweck geben Sie bitte den Namen des Kindes und den Kursnamen an.



OBRITZBERG-RUST-HAIN

FITNESS

PROGRAMM
SAISON 2024/25



SELBSTVERTEIDIGUNG

Lerne deine Grenzen kennen und verteidige dich in unangenehmen Situationen

Beginn: für Kinder: Mo., 4. Nov. 2024
für Erwachsene: Mo., 9. Dez. 2024

5 Montage 16:45 – 17:45 Uhr

mit Bernhard Reither (5. Dan)

ab 6 Jahre

Nähere Infos: Bernhard Reither, 0699/17021968

Kosten: € 25,-- / 5 Einheiten

FIT BIS INS HOHE ALTER

Beginn: Di., 24. Sept. 2024

Jeden Dienstag 17:00 – 18:00 Uhr

Ab Nov. 16:00 – 17:00 Uhr

! Ort: Haus der Gemeinschaft in Kleinhain

mit Leopoldine Krumböck

Nähere Infos: Leopoldine Krumböck, 0664/8727298

Kosten: € 2,-- pro Einheit

Bodypower

Gezielte Kräftigung der Bauch-Bein-Po Muskulatur vereint mit Ausdauer-elementen

Beginn: Mo., 9. Sept. 2024

Jeden Montag 19:15 – 20:15 Uhr

mit Katrin Braun und Theresa Prischink

Nähere Infos: Katrin Braun, 0664/2111522

Kosten: € 5,-- pro Einheit / € 100 pro Saison

PILATES

Steigert das allgemeine Wohlbefinden, Beckenbodentraining, Dehnungsübungen

Beginn: Do., 3. Okt. 2024

Jeden Donnerstag 20:00 – 21:00 Uhr

mit Julia Hörhan

Nähere Infos bei Julia Hörhan unter 0676/4312308

Kosten: € 80,-- / 10 Einheiten

ERLEBNISTURNSTUNDE

Beginn: Di., 17. Sept. 2024

Jeden Dienstag

Kinder 5 bis 8 Jahre

17:00 - 18:00 Uhr

Kinder 9 bis 14 Jahre

18:10 - 19:15 Uhr

mit Andreas Fritz, Jenny Gastmayr und Laura Trethan

Nähere Infos: Andreas Fritz, 0680/3074344

Kostenbeitrag pro Saison: € 55,--

(Ca. 40 Einheiten)

Familienermäßigung: zweites Kind € 50,--, drittes Kind frei)



FÜR SIE UND IHN

Gymnastikprogramm zur Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination sowie Aufbau der Muskelkraft

Beginn: Mo., 16. Sept. 2024

Jeden Montag 18:00 – 19:00 Uhr

mit Bernhard Reither und Anna Kühmayer

Nähere Infos: Bernhard Reither, 0699/17021968

Kosten: € 55,-- pro Saison

MUTTER-VATER-KIND
TURNEN

Neue Bewegungserfahrung ermöglichen

Beginn: Mi., 18. Sept. 2024

Jeden Mittwoch 16:15 – 17:15 Uhr

Ab 2 Jahre

mit Jessica Liedl und Christoph Graf

Kosten: € 2,-- pro Einheit

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Stärken stärken – Schwächen schwächen

Beginn: Mi., 25. Sept. 2024

Jeden Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr

mit Elena Oberleitner

Anmeldung bei E. Oberleitner 0660/4792727

Kosten: € 80,-- / 10 Einheiten