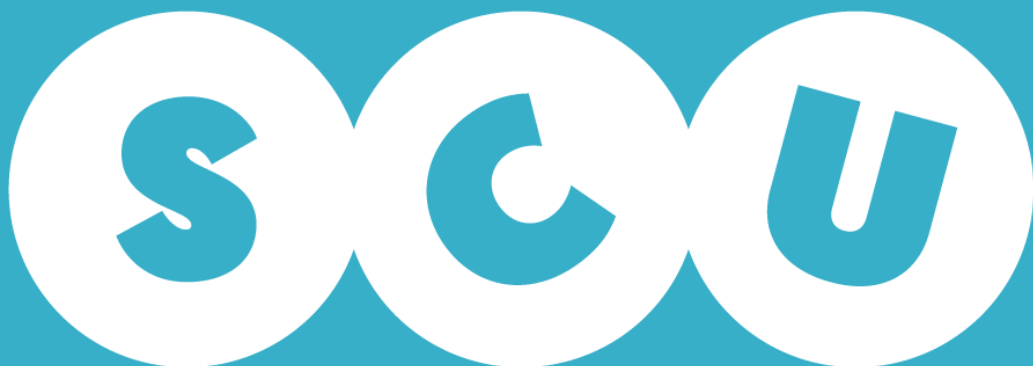


PROGRAMM
2026 / 27



DIE STUNDEN

TURNEN FÜR DAMEN

Mo 19:00-19:55, Beginn: 21.9.

Nach dem Aufwärmen helfen verschiedene funktionelle Übungen bei der Mobilisierung der Gelenke, Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit.

ZUMBA

Di 18:00-18:55, Beginn: 29.9., 25 EH

Diese Mischung aus Aerobic und latein-amerikanischen Tanzelementen bringt neben einem anspruchsvollen Ganzkörpertraining auch noch eine Menge Spaß.

KLEINKINDERTURNEN Kindergartenkinder (3-6 Jahre)

Di 17:00-17:55, Beginn: 29.9., 30 EH

Dieser Kurs für 3- bis 6-Jährige bietet vielseitige Inhalte wie Ballspiele, Tanzen, Bewegungsgeschichten, Geräteturnen und Laufspiele. Spielerisch verbessern die Kinder Motorik und soziale Kompetenzen und lernen, einander zu helfen.

MÄNNERTURNEN

Mi 19:30-21:00, Beginn: 23.9.

Im Vordergrund steht das gesundheitsbewusste und freudige Bewegen. Aufwärmen und gesundheitsorientierte Gymnastik bilden den 1. Teil der Stunde. Den 2. Teil bildet ein gemeinsames Spiel.

RÜCKENFIT (Wirbelsäulengymnastik)

Mi 18:30-19:25, Beginn: 30.9., 25 EH

Unsere Lebensweise führt oft zu Problemen im Bereich des Rückens. Durch gezielte Gymnastik und Training mit Klein-geräten wird diesen vorgebeugt oder werden diese gelindert.

KINDERTURNEN Volksschulkinder (6-10 Jahre)

Di 17:00-17:55, Beginn: 29.9., 30 EH

Kinder von 6-10 Jahren sind im besten motorischen Lernalter. Im Kurs verbessern sie bei Ball- und Laufspielen Ausdauer, Koordination und Wahrnehmung, trainieren an Gerätestationen und fördern ihre Kreativität durch eigene Spielideen.

KURSORT & INFOS

Erwachsene: Leonardo da Vinci-Schule, Jahnstraße 3, 4040 Linz/Urfahr

Kinder: Turnsaal EG Weberschule, Zugang Webergasse 7-9, 4040 Linz/Urfahr

Reinhold Leitner · 0663 / 03 11 86 01 · turnen@sportclub-urfahr.at

DIE MENSCHEN



REINHOLD LEITNER

geb. 10.11.1952

HOBBIES

Programmieren, Werken, Singen, Wandern, Volleyball

MOTTO

Sehen, urteilen, handeln. Kommunikation und Ehrlichkeit ergibt Vertrauen.

TURNWART · MÄNNERTURNEN · STANDESFÜHRUNG



EVA RÜHRNÖSSL

geb. 3.2.1963

HOBBIES

Singen, Stricken, Sport, Garteln

MOTTO

Du hast es selbst in der Hand, glücklich zu sein!

FRAUENTURNEN · RÜCKENFIT



VIKTORIA PESL

geb. 24.4.1982

HOBBIES

Zumba, Tanzen, Lesen, PlayStation

MOTTO

Im Leben geht es nicht darum zu warten, dass das Unwetter vorbeizieht, sondern zu lernen im Regen zu tanzen.

ZUMBA



ANNA FRANCISCA SELLING

geb. 20.04.1981

HOBBIES

Kickboxen, Salsa tanzen, Skateboarden, Paddeln

MOTTO

Lächle und die Welt lächelt zurück

KLEINKINDER- & KINDERTURNEN

KALENDER & PREISE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
19:00 - 19:55 Gymnastik für Damen	17:00 - 17:55 Kleinkinderturnen 18:00 - 18:55 Kinderturnen 18:00 - 18:55 Zumba	18:30 - 19:25 Rückenfit 19:30 - 21:00 Männerturnen

MITGLIEDSBEITRÄGE

Erwachsene (Vollmitglied)	€ 80,-
Unterstützer	€ 40,-

KURSBEITRÄGE

Für Rückenfit & Zumba ist ein zusätzlicher Kursbeitrag zu entrichten.

für Mitglieder (Turnen, Tennis)	€ 95,-
Nichtmitglieder	€ 180,-

FÜR KINDER- & KLEINKINDERTURNEN

1. Kind	€ 80,-
2. Kind	€ 70,-

weitere Kinder frei

INFO & ANMELDUNG

Gymnastik für Damen- & Männerturnen
nur für Mitglieder

ANMELDUNG

turnen@sportclub-urfahr.at

BANKVERBINDUNG

AT50 3400 0004 0186 3190