

# WINTERPROGRAMM

## Sportunion Rohrbach-Berg

2023/24

### Eltern-Kind-Turnen (3 - 5 Jahre)

Entdecken neuer Bewegungsformen, Spielen und Spaß stehen im Vordergrund dieses Kurses, an dem die Mutter oder der Vater aktiv teilnimmt.

**Leitung:** Rainer Möstl (Sportlehrer)  
**Ort:** Turnsaal Volksschule Rohrbach  
**Termin:** DO, 15:00 - 16:15 Uhr, Beginn: 5. Oktober, 8 Einheiten (neuer Kursstart im Jänner), bitte das Alter der Kinder angeben!  
**Kosten:** € 3,50 pro Training (für Geschwister gesamt € 6,- pro Training) Anmeldung bitte unter: [r.moestl@eduhi.at](mailto:r.moestl@eduhi.at)

### Kinderturnen (6 - 8 Jahre)

Spielerisches Gerätturnen zum Erlernen der Basisübungen. Die Freude an der Bewegung steht dabei im Mittelpunkt.

**Leitung:** Rainer Möstl (Sportlehrer)  
**Ort:** Turnsaal Volksschule Rohrbach  
**Termin:** DO, 16:15 - 17:30 Uhr, Beginn: 5. Oktober, 8 Einheiten, (neuer Kursstart im Jänner), bitte das Alter der Kinder angeben!  
**Kosten:** € 3,50 pro Training (für Geschwister gesamt € 6,- pro Training) Anmeldung bitte unter: [r.moestl@eduhi.at](mailto:r.moestl@eduhi.at)

### Geräteturnen (9 - 15 Jahre)

Erlernen der Basisübungen an den verschiedenen Turngeräten. Ein zusätzliches Bewegungsangebot zum Turnunterricht.

**Leitung:** Rainer Möstl (Sportlehrer)  
**Ort:** Turnsaal Volksschule Rohrbach  
**Termin:** DO, 17:30 - 18:45 Uhr, Beginn: 5. Oktober, 8 Einheiten (neuer Kursstart im Jänner), bitte Alter des Kindes angeben!  
**Kosten:** € 3,50 pro Training (für Geschwister gesamt € 6,- pro Training) Anmeldung bitte unter: [r.moestl@eduhi.at](mailto:r.moestl@eduhi.at)

### Sportive Gymnastik

Durch gezielte Übungen wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert, die Haltemuskulatur gekräftigt und gedehnt und durch Ausdauer- und Koordinationsübungen der gesunde Bewegungsapparat fit gehalten.

**Leitung:** Renate Wimmer (Fitsportlehrwart) und Brigitte Schlechl (Gesundheitstrainerin)  
**Ort:** Turnsaal HAK Rohrbach  
**Gruppe 1:** MO, 19:00 - 20:30 Uhr, Beginn: 2. Oktober 2023 bis Ende März 2024  
**Gruppe 2:** DI, 19:00 - 20:30 Uhr, Beginn: 3. Oktober 2023 bis Ende März 2024  
**Kosten:** für 6 Monate Training € 70,- (für Union Mitglieder € 60,-) Keine Anmeldung erforderlich!  
**Wechsel zwischen Sportiver Gymnastik und Ausdauer-Kräftigung möglich!**

### Ausdauer und Kräftigung

Abwechslungsreiches Training zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer, Kraft und Koordination.

**Leitung:** Renate Wimmer (Fitsportlehrwart)  
**Ort:** Turnsaal HAK Rohrbach  
**Termin:** MI, 18:30 - 20:00 Uhr, Beginn: 4. Oktober bis Ende März 2024  
**Kosten:** für 6 Monate Training € 70,- (für Union Mitglieder € 60,-) Keine Anmeldung erforderlich!  
**Wechsel zwischen Sportiver Gymnastik und Ausdauer-Kräftigung möglich!**

### Fit im Alter - Senienturnen

Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer als Voraussetzung für Gesundheit und Selbständigkeit im Alter.

**Leitung:** Brigitte Schlechl (staatlich geprüfter Senienturnlehrwart)  
**Ort:** im alten Turnsaal der Hauptschule Rohrbach  
**Termin:** DO, 17:00 - 18:00 Uhr, Beginn: 5. Oktober bis Ende März 2024  
**Kosten:** für 6 Monate Training € 54,- Keine Anmeldung erforderlich!

### Konditionstraining

Vorbereitung für den Wintersport, Lauftraining, Ausdauertraining, Ganzkörpertraining zur Verbesserung der allgemeinen Kondition.

**Leitung:** Wolfgang Sonleitner (staatlicher Trainer für allg. Körperausbildung) und Brigitte Schlechl (Gesundheitsbegleiterin)  
**Termin:** DO, 19:30 - 21:00 Uhr, Beginn: 5. Oktober bis Ende März 2024  
**Ort:** Bezirkssporthalle Rohrbach  
**Kosten:** für 6 Monate Training € 70,- (für Union Mitglieder € 60,-) Keine Anmeldung erforderlich!

