

## Tarife

Wähle zwischen einem Semesterbeitrag oder dem vergünstigten Jahresbeitrag:

	pro Semester	pro Jahr
Erwachsene	€ 80,-	€ 150,-
Kinder & Jugendl.(bis 18 J.)	€ 55,-	€ 100,-
Familie	€ 165,-	€ 300,-
Fit ins Alter	€ 55,-	€ 100,-
Förderndes Mitglied		€ 30,-

Mit den Beiträgen für Erwachsene und Familie können alle Einheiten besucht werden!

Alle Leistungen der MTU sind inkludiert (Mitgliedsbeitrag und Versicherung).

### Anmeldung:

direkt vor Ort zu Beginn der jeweiligen Turneinheit.

### Einzahlung:

bis spätestens 30.9. (Jahresbeitrag und 1. Semester)

bis spätestens 28.2. (2. Semester)

### Bankverbindung

Raiffeisen Regionalbank Mödling  
IBAN: AT30 3225 0000 0010 1113  
BIC: RLNWATWWGTD

Für alle Turneinheiten gilt die

### 3G-Regel (geimpft | getestet | genesen)

Den Nachweis bitte mitbringen!

Bitte für die Gymnastik eine eigene Matte mitnehmen und vor dem Betreten des Turnsaals die Hände desinfizieren!

## Programmübersicht

### Montag

#### deepWORK™

19.00 h - 20.00 h

#### Core & Faszien

20.00 h - 21.00 h

### Dienstag

#### Kinderturnen (3 - 6 Jahre)

15.00 h - 16.00 h

#### Geräte- und Bodenturnen (6 - 12 Jahre)

16.00 h - 17.30 h

#### Ganzkörpertraining

19.00 h - 20.00 h

#### Fitness + Kondition

20.00 h - 21.30 h

### Mittwoch

#### Fit ins Alter

9.30 h - 10.30 h

Diese Turneinheit findet im Stadel, Hauptstraße 35, statt!

### Freitag

#### Power-Workout

18.00 h - 19.00 h

Kinder: 6.9.2021 - 31.5.2022

Erwachsene: 6.9.2021 - 2.7.2022

Alle Einheiten - außer Fit ins Alter - finden in der Volksschule Münchendorf, Sportplatzstraße 5, statt.


# PROGRAMM

MTU - Münchendorfer Turn- und Sportunion

AB **6** SEP  
2021

- ▀ Kinderturnen
- ▀ Geräte- & Bodenturnen
- ▀ deepWORK™
- ▀ Core & Faszien
- ▀ Fit ins Alter
- ▀ Fitness + Kondition
- ▀ Ganzkörper-Training
- ▀ Power-Workout

### Informationen und Kontakt:

 Beate Schrank

Telefon: 0676 / 966 73 74

E-Mail: kontakt@mtu.sportunion.at

ZVR-Zahl: 273665005

Brigitte Pfaffstaller | Physiotherapeutin &  
Yvonne Neuhold | Studentin der Pädagogische Hochschule

### Kinderturnen (3 - 6-Jährige)

Bewegung als Verwirklichungsmöglichkeit der Persönlichkeit. Jedes einzelne Kind wird zum Experimentieren, Erforschen und zu kreativem Erfahrung sammeln ermutigt. Das Kind wird nicht nur sportlich trainiert, sondern ganzheitlich gefördert: Gezielte Bewegungsangebote Wahrnehmungsübungen und Sozialerfahrung sind wichtige Elemente in den Stunden. Ihr Kind wird durch Spiele und an den Geräten, Freude an sich und seinen Fähigkeiten erleben.

Yvonne Neuhold  
Studentin der Pädagogischen Hochschule

### Geräte- & Bodenturnen (6 - 12-Jährige)

Das Hauptaugenmerk liegt beim Geräte- und Bodenturnen, sowie beim Erlernen der Grundlagen im Ballsport. Die Turnstunden werden abwechslungsreich gestaltet mit dem Ziel, dass die Kinder Neues erlernen, Spaß haben und die Freude am Turnen entwickeln.



Brigitte Pfaffstaller  
Physiotherapeutin  
**Ganzkörpertraining**

Abwechslungsreiche Mischung aus entspannenden Dehnungs- und aufbauenden Kräftigungsübungen aller wichtigen Muskelgruppen. Die Vorbeugung von Wirbelsäulen- und Gelenksbeschwerden wird durch flotte Musik unterstützt und führt zu angenehmen Wohlbefinden.

### Fit ins Alter

Diese Gymnastikstunde bietet Übungen, die in jedem Lebensalter gut durchführbar sind und auch für die Kräftigung der tief liegenden Muskeln sorgen. Die Wirbelsäule wird dadurch optimal gestützt und Bandscheibenschäden entgegengewirkt. Ein möglichst hohes Maß an Fitness und Beweglichkeit wird erreicht bzw. aufrecht erhalten. Dieses Trainingsprogramm mit Entspannungsübungen ist besonders für die Altersgruppe 60+ zu empfehlen und fördert die körperliche und seelische Gesundheit.

Clara Schrank  
Physiotherapeutin

### Fitness + Kondition

Das Programm besteht aus funktionellem Krafttraining mit Geräten gepaart mit Übungen zur Steigerung der Ausdauer und ist abwechslungsreich gestaltet. Damen und Herren sowie Jugendliche ab 14 Jahren sind herzlich willkommen. Die Trainerin geht gezielt auf jede/n einzelne/n ein und passt das Training an die individuellen Bedürfnisse an. Im Anschluss an die 60-minütige Einheit wird traditionell Volleyball gespielt!

Doris Hummelbrunner  
deepWORK Basic und deepWORK Advanced Instructor  
**deep WORK™**

Ein Workout voller Energie, welches dem Gesetz von Yin und Yang unterliegt und die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings vereint. Die deepWORK™-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. deepWORK™ ist eine Weiterentwicklung von bodyART®.

### Core & Faszien

Die Einheit startet mit CORE (engl. „Kern“ oder „Mitte“), einer Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der Körpermitte. Danach werden die Faszien gepflegt – also das muskuläre Bindegewebe. Sanfte Dehnungen, Längen des Körpers, Lösen von Verspannungen, Verbesserung der Haltung und Entschleunigung des Alltages sind die Hauptelemente des Faszientrainings – ohne Faszienrolle.

Marina Tremml  
Dipl.Aerobic-Trainerin & Liz.BodyART Instructore

### Power-Workout

Ist eine bunte Mischung aus Aufwärmen, Herzkreislauf-Training und Kräftigung der großen Muskelgruppen im Hauptteil. Hilfsmittel wie Steps, Bänder, Matten oder Handtuch gestalten die Stunde abwechslungsreich und motivierend. Für alle geeignet, die sich gerne zu flotter Musik bewegen, Spaß haben wollen und ganz nebenbei den Problemzonen den Kampf ansagen möchten.

Weitere Informationen unter  
[www.mtu.sportunion.at](http://www.mtu.sportunion.at)

Weitere Informationen unter  
[www.mtu.sportunion.at](http://www.mtu.sportunion.at)