

Tarife

Wähle zwischen einem Semesterbeitrag oder dem vergünstigten Jahresbeitrag:

	pro Semester	pro Jahr
Erwachsene	€ 80,-	€ 150,-
Kinder & Jugend (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 bzw. mittels Beitrittserklärungsformular von der Homepage.

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

Bitte für die Gymnastik eine eigene Matte mitnehmen!

www.mtu.sportunion.at

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 - 10 Jahre)

16.00 h - 17.00 h (1. und 2. Klasse)

17.00 h - 18.00 h (3. und 4. Klasse)

Ganzkörper-Training

19.00 h - 20.00 h

HIIT - high intensity interval training

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: 5.9.2023 - 4.6.2024

Erwachsene: 4.9.2023 - 28.6.2024

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

PROGRAMM

MTU - Münchendorfer Turn- und Sportunion

AB **4** SEP
2023

- Kinderturnen
- Geräte- & Bodenturnen
- deepWORK™
- Core & Faszien
- Fit ins Alter
- HIIT - high intensity intervall training
- Ganzkörper-Training
- Power-Workout

Informationen und Kontakt:

Beate Schrank

Telefon: 0676 / 966 73 74

E-Mail: kontakt@mtu.sportunion.at

ZVR-Zahl: 273665005

Yvonne Neuhold, BEd

Volkschullehrerin

Kinderturnen (3 - 6-Jährige)

Bewegung als Verwirklichungsmöglichkeit der Persönlichkeit. Jedes einzelne Kind wird zum Experimentieren, Erforschen und zum Sammeln kreativer Erfahrung 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.

Geräte- & Bodenturnen (6 - 10-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.



© A. Grünanger

Brigitte Pfaffstaller | Mag. Claudia Schume

Physiotherapeutinnen

Ganzkörper-Training

Die Einheit bietet ein abwechslungsreiches und moderates Training mit untermalender Musik. Es zielt auf die aerobe Ausdauerleistung von Herz-Kreislauf und Kraftausdauer der großen Muskelgruppen an Armen, Beinen und Rumpf ab. Koordination und Gleichgewicht werden in das Programm integriert. Die Bewegungsabläufe bleiben dabei im low impact-Bereich (ohne Springen!). Ein Dehn- und Entspannungsprogramm rundet die Einheit ab. Die Stunde ist für jene das richtige, die sich anstrengen, aber nicht verausgaben wollen und sich belastungsfähiger für den Alltag machen wollen.

Brigitte Pfaffstaller

Physiotherapeutin

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, BSc

Physiotherapeutin

HIIT - high intensity interval training

In der HIIT-Einheit werden acht Übungen je dreimal zu einer Minute durchgeführt. Zwischen den Arbeitssätzen gibt es aktive Regenerationsphasen. Die Übungen sind sehr abwechslungsreich gestaltet und in mehreren Schwierigkeitsstufen durchführbar. Alle Grundmotorischen Fähigkeiten – Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit – werden geschult. Jede und jeder ab 14 Jahren ist herzlich willkommen! Im Anschluss an die 60-minütige Einheit wird traditionell Volleyball gespielt.

Doris Hummelbrunner

deepWORK Basic und deepWORK Advanced Instructor

deepWORK™

Ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme. Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die deepWORK™-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden.

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 Faszietrainings – 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

Weitere Informationen unter

➔ www.mtu.sportunion.at