



Turnstundenangebot 2024/2025

Turnverein KREMS 1862

www.tvkrams.at

TURNBEGINN: 16. September 2024



Montag	Line Dance für Anfänger	18:30-19:30	Wer Spaß am Tanzen hat ist hier richtig. Gutes Gehirntaining!	BRG Ringstraße, Südturnsaal
	Bewegen und Wohlfühlen für Frauen	19:40-20:30	Pilates, Bauch-Bein-Po, Yoga, Dehnen, Entspannen, usw.	
	Multi-Aerobic	20:40-21:30	Ausdauer und Koordination	
Mittwoch	Geräteturnen Basisstufe	17:15-18:45	Einführung ins Geräteturnen mit dem Turn10® Programm	Neues Schulzentrum
	Geräteturnen Fortgeschrittene	18:45-20:15	Aufbauend auf GT Basis, Vorbereitung für Wettkämpfe	Neues Schulzentrum
	Spezielle Wirbelsäulengymnastik	18:45-19:45	Nur gegen Voranmeldung,* Beginn:25.09.2024	Volksschule Hafnerplatz
	Herrengymnastik	19:00-20:00	Konditionstraining Kraft-Ausdauer und Geschicklichkeit, Spiele	BRG Ringstraße, Südturnsaal
	Allgemeine Wirbelsäulengymnastik	20:05-20:55	Nur gegen Voranmeldung* Kurs wird in Semester geführt	BRG Ringstraße Südturnsaal
Donnerstag	Spezielle Wirbelsäulengymnastik	09:00-10:00	Nur gegen Voranmeldung* Beginn: 26.09.2024	Musikschule Hafnerplatz
	Rope Skipping Wettkampfteam	17:01-18:15	Vorbereitung auf Wettkämpfe	Neues Schulzentrum
	Allgemeine Wirbelsäulengymnastik	18:15-19:05	Nur gegen Voranmeldung* Kurs wird in Semester geführt	Neues Schulzentrum
	Jackpot Fit Gratisangebot Beginn 19.09.2024	19:00-20:00	Gesundheitswirksames Kraft- und Ausdauertraining für Erwachsene Anmeldung siehe unten	Turnsaal VS Hafnerplatz
	Line Dance für Fortgeschrittene	19:30-21:00	Für alle die gerne mehr wollen	BRG Ringstraße, Südturnsaal
Freitag	Rope Skipping Neueinsteiger Hobbygruppe	17:01-18:45	Perfekt für alle, die ins Rope Skipping eisteigen wollen	Neues Schulzentrum
	Geräteturnen nach Bedarf	18:45-21:00	Wettkampftraining	Neues Schulzentrum
	Er & Sie	19:00-20:30	Kondition und Fitness für Damen und Herren	BRG Ringstraße, Südturnsaal
Samstag	Ropeskiipping	10:00-12:00	Erweitertes Wettkampfteam	Neues Schulzentrum

Weitere Auskünfte und Voranmeldung (*): Ingrid Skorsch

ingskorsch@gmail.com

kontakt@tvkrams.at

0676/630 2535

Jahresmitgliedsbeitrag:	Erwachsene	120,- €
	Studenten	100,- €
	Kinder und Jugendliche	100,- €
	Familien	220,- €
Semesterbeitrag Allg. Wirbelsäulengymnastik:		75,- €

Jackpot Fit Gratisangebot für das erste Semester