



# Fit durch den Winter 2024/2025

## in der Mehrzweckhalle Schöder

Bewegung ist die beste Gesundheitsvorsorge. Da ist für jeden was dabei!

### Beginn:

### Sport- und Bewegungseinheiten:

- ab Di., 01.10.2024** **Kunterbuntes Kinderturnen** mit Carina Schäffer und Sarah Jessner  
15:00-16:00 Uhr für Kinder von 3-6 Jahre  
16:00-17:00 Uhr für Kinder ab 6 Jahre  
Spaß an der Bewegung in der Gruppe, Förderung der kognitiven Fähigkeiten, Ballspiele und bunte Bewegungslandschaften.  
Kursbeitrag: € 10,- für TUS-Mitglieder, € 15,- für Nicht-Mitglieder  
8 Einheiten, Anmeldung bei Carina Schäffer Tel.: 0664/4445773
- ab Di., 01.10.2024** **Tanzworkout** mit Sabrina Wallner  
18:30-19:30 Uhr Kurs I 10 Einheiten  
19:30-20:30 Uhr Kurs II 10 Einheiten  
Abwechslungsreiches Tanz Workout von Salsa, Merengue, Twist und vielem mehr.  
Kursbeitrag € 47,- für TUS-Mitglieder und € 57,- für Nicht-Mitglieder  
Anmeldung bei Sabrina Wallner Tel.:0664/75161675
- ab Mi., 03.10.2024** **Pilates** mit Sabine Krapfl  
16:00-17:00 Uhr „Because smaller muscles need love, too“  
Ganzkörpertraining zur Stärkung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. **NEU**  
Kursbeitrag € 90,- 10 Einheiten,  
Anmeldung bei Sabine Krapfl Tel.: 0650/8401928
- ab Do., 10.10.2024** **FIT** mit Monika  
18:00-19:00 Uhr Turnen für alle ab 60, die aktiv und beweglich bleiben wollen.  
Kursbeitrag für TUS-Mitglieder € 20,-/8 Einheiten - es ist keine Anmeldung erforderlich. Mit Physiotherapeutin Monika Lercher.

Details zur Anmeldung erfolgen kurz vor Kursstart wieder über die Gemeinde-App und weitere Medien.

**Auf zahlreiche Teilnahmen freut sich die Turn- und Sportunion Schöder  
Sektion Turnen**

**BITTE WENDEN** 



## Vorankündigungen

**Eine Adventwanderung für die ganze Familie ist im  
Dezember 2024 geplant.**

**Gesunder-Rücken-Kurs**  
**mit Physiotherapeutin Anna-Maria Bogensperger**  
**donnerstags ab 23.01.2025 19:30-20:30 Uhr**  
**Kursbeitrag: € 20,- für TUS-Mitglieder, €30 für Nicht-Mitglieder**  
(Aussendung zur Anmeldung erfolgt kurz vor Kursstart über die Gemeinde-App)

**Yoga mit Daniela Macheiner ist ab Jänner 2025 wieder dienstags  
geplant.**

**Am 28. Dezember 2024 findet in der Reithalle Schöder  
wieder eine Silvester Warm-up Party statt.**

**BITTE WENDEN**