



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., 02.10.2024 **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.
Kursbeitrag € 90,- 10 Einheiten,
Anmeldung bei Sabine Krapfl Tel.: 0650/8401928

NEU

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**





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