



GESUNDHEIT HARMONIE



MIT YOGA UND FELDENKRAIS

Yoga für alle, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen wollen sowie meditative Bewegung durch Qi Gong. Mit gezieltem Stressabbau und Entspannungsübungen steigert Du Dein Wohlbefinden und tankst neue Energie für den Alltag.

Die Feldenkraismethode mit Gitti Thöni ist eine körperorientierte Lernmethode, die es dem Erwachsenen ermöglichen soll, mehr über den eigenen Körper und gesunde Bewegungsmuster zu lernen.

Die Kurse finden abwechselnd statt.

ZIELGRUPPE	Erwachsene
TRAINERINNEN	Christine, Gitti
ZEIT	Mittwoch, 20:00 – 21:15
TREFFPUNKT	Neue Mittelschule Clemens Holzmeister Schulhausplatz 5, Landeck
KURSDAUER	03. Oktober 2018 bis Mai 2019
KURSBEITRAG	90,- EUR
KONTAKT	christine.trenkwald@turnerschaftlandeck.at 0676 3703202

Unser Partner



PEUGEOT
MOTION & EMOTION

Auto MAYR GmbH
Nesselgarten 418
A-6500 LANDECK
Tel. 05449/6363
office@automayr.at

KURSANMELDUNG

Die Anmeldung zu den Kursen der Turnerschaft Landeck funktioniert ganz einfach:

Per Telefon: 0650 2763552 oder
direkt beim jeweiligen TrainerIn
Per Email: Beim jeweiligen TrainerIn
(Adressen siehe Kursangebot)

Melde Dich gleich zu einem kostenlosen Schnuppertraining an! Ein Einstieg in die Kurse ist natürlich auch nach Kursstart jederzeit möglich, wenn noch Plätze frei sind!

UNSER TEAM



Hinten vlnr: Angelika Schmid, Christine Karlinger, Tamara Ruhland | Mitte vlnr: Julia Wechner, Christina Schwarz, Sophia Reich, Mathias Schuler, Michael Huber, Tom Hirschmann | Vorne vlnr: Christine und David Mayr, Lea Schmid, Hanna Schmid, Sarah Mayr | Nicht auf dem Bild: Melly Mayr und Christine Trenkwald

Mitglied der



Impressum: Turnerschaft Landeck

Obfrau: Christine Mayr

W: www.turnerschaftlandeck.at

E: office@turnerschaftlandeck.at



KURSPROGRAMM

2018/2019



FIT KIDS



Volksschulkinder lernen hier die Grundlagen des Gerätturnens wie Balancieren, Stützen, Rollen, Drehen, Springen, Hängen und Hangeln spielerisch und altersgerecht kennen und erhalten eine Grundlagenausbildung im sportlichen Bewegungsfeld. Sie verbessern beim Turnen ihre koordinativen Fähigkeiten, ihre Körperspannung, Beweglichkeit, Kraft und Kondition und können Freunde Treffen.



ZIELGRUPPE	Volksschulkinder (max. 25 Teilnehmer)
TRAINERINNEN	Melly, Christine, Tom, Mathias, Christina, Sophia, Christine K., Maria, Martin und Elisa
ZEIT	Freitag, 17:15 – 18:30 Uhr
TREFFPUNKT	Neue Mittelschule Clemens Holzmeister Schulhausplatz 5, Landeck
KURSDAUER	12. Oktober 2018 bis Mai 2019
KURSBETRAG	150,- EUR
KONTAKT	christine.mayr@turnerschaftlandeck.at 0650 2763552

LA - ATHLETIC SPORTS



Du suchst Action, Spaß und Abwechslung im Sport? Du bist an Trendsport interessiert und möchtest ein Aufbautraining in drei super tollen Sportarten absolvieren? Dann bist du bei uns genau richtig! Wir trainieren Gerätturnen, Leichtathletik und Schwimmen für den LaTuSch-Wettkampf am 1. Mai in Innsbruck, wo sich Sportler aus ganz Tirol in allen drei Sportarten messen können! Spaß und Action kommen dabei nicht zu kurz!

ZIELGRUPPE	Jugendliche 11 – 15 Jahre max. 15 Teiln.
TRAINERINNEN	Christine, Mathias, Sophia, Christina, Tom, Maria, Martin und Elisa
ZEIT	Freitag, 18:30 - 20:00 Uhr
TREFFPUNKT	Neue Mittelschule Clemens Holzmeister Schulhausplatz 5, Landeck
KURSDAUER	12. Oktober 2018 bis Mai 2019
KURSBETRAG	180,- EUR (exkl. Schwimmbadeintritte)
KONTAKT	christine.mayr@turnerschaftlandeck.at

