

# ***ATSV TERNITZ 2009-2010***

## ***WIR BEWEGEN UNS ...***

### ⇒ **FRAUENTURNEN**

Aufwärmen, rhythmische Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Stretching sowie Fitness- und Konditionsübungen mit Musik

Kontakt: Lw. Christa MIES – 02630/32627

Zeit & Ort: ab 10. Sept. 2009 jeden Donnerstag. 19.00 - 21.00 Uhr, Sporthalle Ternitz

### ⇒ **SKIGYMNASTIK**

Aufwärmen, Konditionstraining, Reaktionsschulung, Stretching, Fitness- und Konditionsübungen mit Musik

Kontakt: Lw. Christa MIES – 02630/32627

Zeit & Ort: ab 7. Sept. 2009 jeden Montag 20.00 - 21.00 Uhr, Sporthalle Ternitz

### ⇒ **SENIORENGYMNASTIK MÄNNER**

Aufwärmen, Gymnastik, Koordinationsübungen und Stretching, abschließend Ballspiele

Kontakt: Lw. Gerhard HELLMANN - 02630/38866

Zeit & Ort: ab 14. Sept. 2009 jeden Mo und Fr 16.30 - 18.30 Uhr, Turnhalle SHS Ternitz

### ⇒ **HAUSFRAUENTURNEN**

Das Turnprogramm wird mit Aufwärmgymnastik mit Musik eingeleitet. Es wird mit rhythmischer Gymnastik und Stretching fortgesetzt.

Kontakt: Lw. Helga Wetzstein

Zeit & Ort: ab 16. Sept. 2009 jeden Mi 19.00 - 20.00 Uhr, Turnhalle SHS Ternitz

### ⇒ **RÜCKENBEWUSSTE GYMNASTIK I**

Bewegungsmotivation, Kreislaufschulung, Gymnastik für Schulter, Hüfte, Wirbelsäule und Beckenboden, Dehnen der Muskulatur, Lockerungs- und Entspannungsübungen

Kontakt: Lw. Helga Wetzstein

Zeit & Ort: ab 15. Sept. 2009 jeden Di 18.00 - 19.00 Uhr, Turnhalle SHS Ternitz

### ⇒ **RÜCKENBEWUSSTE GYMNASTIK II**

Lockerung verspannter Muskulatur, Stabilisationsübungen, Kräftigung und Dehnung der zur Abschwächung neigender Muskulatur, Mobilisationsübungen für die Wirbelsäule und die großen Gelenke, Beckenbodengymnastik, Entspannungsübungen

Kontakt: Lw. Christa MIES – 02630/32627

Zeit & Ort: ab 15. Sept. 2009 jeden Donnerstag 8.30 – 9.30 Uhr, Turnhalle SHS Ternitz

### ⇒ **BADMINTON**

Ein Sport für JEDERMANN im Rahmen seiner eigenen Leistungsfähigkeit, als Freizeit- oder Wettkampfsport, beansprucht alle wichtigen Muskelgruppen

Kontakt: Ing. Roland HÖLLER – 02630/32316

Zeit & Ort: ab 14. Sept. 2009 jeden Mo und Fr 18.30 - 22.30 Uhr, Turnhalle SHS Ternitz

⇒ **LANGSAMLAUF-TREFF**

Laufen ohne Schnaufen, Gymnastik und Gehpausen ergänzen den „Sauerstoff-Lauf“  
Kontakt: Lw. Christine HEIDENFELDER – 0660 65 28 125  
Zeit & Ort: jeden Di, 18.30 - 19.30 Uhr, Sportanlage Ternitz

⇒ **NORDIC WALKING**

Einführung und regelmäßige Übungseinheiten, Gehen im Gelände, bis zu 3 x wöchentlich  
Kontakt: Gertrude ERLBECK 02630/35218 od. Heinz OBERER – 0664 58 62 369  
Zeit & Ort: jeden Mo; Mi und Sa 8.00 Uhr, Rückwärtiger Parkplatz der Sporthalle Ternitz

⇒ **KONDITIONSTRAINING**

Für Damen und Herren sowohl für Hobbysportler als auch für diejenige, die sich nur bewegen wollen. Das Hauptaugenmerk liegt auf Dehnen, Ausdauer und leichten Kraftübungen.  
Kontakt: Lw. J. PIMISHOFER – 02630/39985  
Zeit & Ort: ab 7. Okt. 2009 jeden Mo 20.00-21.00Uhr, Turnhalle VS Kreuzäckergasse

⇒ **SCHWIMMEN**

Kontakt: Lw. Jürgen PODLOUTZKY - 02630/35920

⇒ **LEICHTATHLETIK**

Kontakt: Lw. Monika MOSER - 02630/38240 Dw. 31

⇒ **KUNSTTURNEN KNABEN und MÄNNERTURNEN**

Kontakt: Mag. Karl KURZ – 02630/36030  
Zeit & Ort: jeden Montag 17.00 – 19.00 Uhr Sporthalle Ternitz

⇒ **KUNSTTURNEN MÄDCHEN**

Kontakt Lw. Ines HAMERSAK – 0699/81 37 74 62  
Zeit & Ort: jeden Montag 17.00 – 19.00 Uhr Sporthalle Ternitz

⇒ **TRIATHLON**

Kontakt: Lw. Fritz SCHWARZ – 0699/14140545

⇒ **VOLLEYBALL FÜR MÄNNER**

Kontakt: Mag. Gerhard RUHS – 0650 38 53 200

⇒ **VOLLEYBALL HOBBYGRUPPE**

Kontakt: MAG. Ing. Ronald MORAWETZ 0664 41 50 111  
Zeit & Ort: jeden Donnerstag 19:00 – 21:00 Uhr, Turnhalle HS Augasse Neunkirchen  
Samstag 15:00-18:00 Uhr LBS Neunkirchen

⇒ **VOLLEYBALL FÜR MÄDCHEN**

Kontakt: Lw. Ines HAMERSAK – 0699/81 37 74 62  
Zeit & Ort: jeden Do 18.00 – 20.00 Uhr, Turnhalle SHS Ternitz

⇒ **INLINE SKATING**

Kontakt: Lw. Christine HEIDENFELDER – 0660 65 28 125

**Informationen unter <http://www.atsv-ternitz.askoe.or.at>  
und bei Heinz Oberer Tel.: 0664 58 62 369**