



# Turnstundenangebot 2023/2024

Turnverein KREMS 1862

[www.tvkrams.at](http://www.tvkrams.at)

**TURNBEGINN: 18. September 2023**



|            |  |                    |  |                                    |
|------------|--|--------------------|--|------------------------------------|
| Montag     | Line Dance für Anfänger                                    | 18:30-19:30        | Wer Spaß am Tanzen hat ist hier richtig. Kein Paartanz, gutes Gehirntaining              | BRG Ringstraße, Südturnsaal        |
|            | Bewegen und Wohlfühlen für Frauen                          | 19:40-20:30        | Pilates, Bauch-Bein-Po, Yoga, Dehnen, Entspannen, usw. Hier wird alles geboten.          |                                    |
|            | Multi-Aerobic  | 20:40-21:30        | Ausdauer und Koordination  |                                    |
| Dienstag   | <b>Jackpot Fit<br/>Gratisangebot<br/>Beginn 12.09.2023</b> | <b>17:00-18:30</b> | Gesundheitswirksames Kraft- und Ausdauertraining für Erwachsene<br>Anmeldung siehe unten | <b>Turnsaal VS<br/>Hafnerplatz</b> |
| Mittwoch   | Gerätturnen 6-14 Jahre,                                    | 17:00-18:30        | Spiele, Spaß; Bewegung. Turnen mit Großgeräten   | Neues Schulzentrum                 |
|            | Ropeskipping Anfänger und Fortgeschrittene                 | 18:30-20:00        | Seilspringen in der Gruppe, Auftritte und Training für Wettkämpfe                        | Neues Schulzentrum                 |
|            | Spezielle Wirbelsäulengymnastik                            | 18:45-19:45        | Nur gegen Voranmeldung,*<br><b>Beginn:27.09.2023</b>                                     | Volksschule Hafnerplatz            |
|            | Herrngymnastik   | 19:00-20:00        | Konditionstraining Kraft-Ausdauer und Geschicklichkeit, Spiele                           | BRG Ringstraße, Südturnsaal        |
|            | Allgemeine Wirbelsäulengymnastik                           | 20:05-20:55        | Nur gegen Voranmeldung*<br>Kurs wird in Semester geführt                                 | Neues Schulzentrum                 |
| Donnerstag | Spezielle Wirbelsäulengymnastik                            | 09:00-10:00        | Nur gegen Voranmeldung*<br><b>Beginn: 28.09.2023</b>                                     | Musikschule Hafnerplatz            |
|            | Kleinkinderturnen  | 17:00-18:00        | Spiele, Spaß; Bewegung. Turnen mit Großgeräten   | Neues Schulzentrum                 |
|            | Allgemeine Wirbelsäulengymnastik                           | 18:05-18:55        | Nur gegen Voranmeldung*<br>Kurs wird in Semester geführt                                 | Neues Schulzentrum                 |
|            | Line Dance für Fortgeschrittene                            | 19:30-21:00        | Für alle die gerne mehr wollen   | BRG Ringstraße, Südturnsaal        |
| Freitag    | Er & Sie   | 19:00-20:30        | Kondition und Fitness für Damen und Herren   | BRG Ringstraße, Südturnsaal        |
|            | Gerätturnen Fortgeschrittene                               | 18:00-20:00        | Aufnahme nach Trainerabsprache   | Neues Schulzentrum                 |
| Samstag    | Ropeskipping   | 10:00-12:00        |  | Neues Schulzentrum                 |

Weitere Auskünfte und Voranmeldung (\*): Ingrid Skorsch

[ingskorsch@gmail.com](mailto:ingskorsch@gmail.com)

[kontakt@tvkrams.at](mailto:kontakt@tvkrams.at)

0676/630 2535

|  |                        |         |
|--|------------------------|---------|
| Jahresmitgliedsbeitrag:                      | Erwachsene             | 120,- € |
|  | Studenten              | 100,- € |
|  | Kinder und Jugendliche | 80,- €  |
|  | Familien               | 220,- € |
| Semesterbeitrag Allg. Wirbelsäulengymnastik: |                        | 75,- €  |

**Jackpot Fit Gratisangebot für das erste Semester**

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Brigitte Decker BA MPH  
Tel.: +43 50808 9214  
[niederosterreich@jackpot.fit](mailto:niederosterreich@jackpot.fit)



Online Anmeldung unter:  
<https://www.jackpot.fit/anmelden>