



GTU MATTERSBURG
Gymnastik&Tanz-UNION

SPORTPROGRAMM 2021/22

Rhythmische Gymnastik
Showdance
Kinderturnen
Gesundheitssport

EIN VEREIN – VIER SEKTIONEN

GTU
CORONA - FIT



GTU MATTERSBURG
Gymnastik & Tanz-UNION

Gymnastik & Tanz-UNION Mattersburg

7210 Mattersburg

Zustelladresse: 7221 Marz, Hauptstraße 95

Obfrau: Katharina Hitzel

ZVR – Zahl 075758252

E-Mail: gtumattersburg@sportunion.at

HP: www.gtumattersburg.sportunion.at

Allgemeine Informationen

- Alle Einheiten werden von ausgebildeten ÜbungsleiterInnen (ÜL) gehalten.
- Wenden Sie sich bei Problemen bitte direkt an die ÜL oder an die zuständige Sektionsleitung.
- Teilen Sie den ÜL bitte Änderungen der Adresse und Telefonnummer mit.
- Die Verantwortung für die Kinder übernehmen die ÜL nur in der Zeit des Trainings. Für den Aufenthalt vor und nach der Einheit in den Garderoben haften die Eltern.
- **Alle Trainingseinheiten finden nach den behördlich vorgeschriebenen Hygienemaßnahmen statt und werden an die Corona-Ampel angepasst.**

Unsere Angebote sind mit dem „Fit Sport Austria“ - Qualitätssiegel ausgezeichnet.



Ein Mitglied der

SPORT
UNION

sponsored by



Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich & Herausgeber: GTU Mattersburg

Bildmaterial: GTU Mattersburg

Satz- und Druckfehler vorbehalten!



Unsere Semesterpreise

Rhythmische Gymnastik & Showdance:

Einheit 60 Minuten / Semester:

1 Kurs 70 € / 2 Kurse 110 € / 3 Kurse 150 €

Einheit 90 Minuten / Semester:

1 Kurs 100 € / 2 Kurse 150 €

Geschwisterpreis : - 15 % vom Gesamtbetrag

Zwergerturnen:

70 € bzw. Geschwisterpreis 110 € / Semester

Erlebnisturnen:

80 € bzw. Geschwisterpreis 130 € / Semester

Ninja Parcours:

90 € bzw. Geschwisterpreis 150 € / Semester

Wirbelsäulenturnen:

90 € / Semester

Rücken – fit und mehr:

90 € / Semester

Fit ins Alter:

90 € / Semester

Mama Workout - Schwangere:

80 € / 10 Einheiten

Mama Workout - Rückbildung:

90 € / 10 Einheiten

Beckenbodentraining:

90 € / 10 Einheiten

Yoga zum Wochenstart:

140 € / Semester

Yoga am Sessel:

140 € / Semester

Yin Yoga:

120 € / Semester

Fixe Staffelung für späteren Eintritt:

November / März: minus 30%

Dezember/ April: minus 40%

Jänner/ Mai : minus 60%





Anmeldung

Anmeldung zu den einzelnen Kursen jeweils direkt in den Übungseinheiten.

Die erste Einheit darf immer als Schnuppertraining besucht werden.

Die Einheiten finden wöchentlich statt.
Ausgenommen sind Schulferien.



Allgemeine Anfragen

Leitung: Petra Fasching

Tel.: 0677/ 641 80 639

Dienstag und Donnerstag 8.00 – 12.00 Uhr

E-Mail: gtumattersburg@sportunion.at

Sektion Rhythmische Gymnastik

Leitung: Sandra Walter

Tel.: 0650/ 26 50 662 abends

E-Mail: rg.gtumattersburg@sportunion.at

Sektion Showdance

Leitung: Viktoria Tschürtz

Tel.: 0664/ 58 59 228 freitags 15.00-18.00 Uhr

E-Mail: show.gtumattersburg@sportunion.at

Sektion Kinderturnen

Leitung: Andrea Tasch

Tel.: 0660/ 425 62 77

E-Mail: kitu.gtumattersburg@sportunion.at

Erlebnisturnen

Conny Widder-Kremser 0699/ 11 59 58 59

Sektion Gesundheitssport

Leitung: Katharina Rathmann

Tel.: 0699/ 181 383 41

E-Mail: gesund.gtumattersburg@sportunion.at

Wirbelsäulenturnen & Rücken – fit und mehr

Christina Hamp 0676/ 633 05 54

Fit ins Alter

Evelin Wilfing 0650/ 72 57 518

Mama Workout & Beckenbodentraining

Cornelia Widder-Kremser 0699/ 11 59 58 59

Rhythmische Gymnastik

Die Verbindung von Bewegung und Musik, bei gleichzeitiger Handhabung der Geräte Ball, Reifen, Seil, Keule und Band, ist die Charakteristik der Rhythmischen Gymnastik.

Für Anfänger ab 6 Jahren:

Wann: Montag, ab 20. September
16.30 - 17.30 Uhr

Ort: Turnsaal VS Mattersburg

Kosten: 70 € / Semester

Für Fortgeschrittene:

in verschiedenen Altersgruppen

Wann: Uhrzeit auf Anfrage per Mail

Ort: verschiedene Säle in Mattersburg

Änderungen vorbehalten!



Techniktraining

Verbesserung der körpertechnischen und gerätetechnischen Fähigkeiten für fortgeschrittene GymnastInnen und TänzerInnen.

Wann: Samstag einmal pro Monat nach Rücksprache mit der Trainerin

Ort: Turnsaal VS Mattersburg

Kosten: werden vom Verein getragen



Showdance

Eintauchen in die Welt des Tanzes! Bewegungen im Rhythmus der Musik kombiniert mit der Kunst, einstudierte Choreografien zu präsentieren.

Für Anfänger ab 6 Jahren:

Wann: Montag, ab 20. September
16.30 - 17.30 Uhr

Ort: Gymnastiksaal VS Mattersburg

Kosten: 70 € / Semester

Für Fortgeschrittene:

in verschiedenen Altersgruppen

Wann: Uhrzeit auf Anfrage per Mail

Ort: verschiedene Säle in Mattersburg

Änderungen vorbehalten!



Zwergerturnen

Kleinkinderturnen für ca. 1,5 bis 4-jährige Kinder mit Begleitperson. Bewegung, Abenteuer, Spiel und Spaß im Turnsaal!

Die GROSSEN Zwerg: 2,5 bis 4 Jahre

Wann: Montag, ab 20. September

Kurs 1: 16.15 - 17.15 Uhr

Kurs 2: 17.15 - 18.15 Uhr

Ort: kl. Turnsaal BG/ BRG Mattersburg

Leitung: Julia, Andrea & Team

Kosten: 70 € / Semester

110 € Geschwisterpreis / Semester

Die KLEINEN Zwerg: 1,5 bis 2,5 Jahre

Wann: Dienstag, ab 21. September

Kurs 1: 15.30 - 16.30 Uhr

Kurs 2: 16.30 - 17.30 Uhr

Ort: Gymnastiksaal VS Mattersburg

Leitung: Corina & Team

Kosten: 70€ / Semester

110 € Geschwisterpreis / Semester



Erlebnisturnen

Für alle Kinder, die das „Erlebnis“ Sport auf verschiedene Arten ausprobieren möchten. Bei Spiel und Spaß in Gerätelandschaften eigene Grenzen testen und entdecken was in Einem steckt. Ohne Begleitperson.

Wann: Donnerstag, ab 23. September

Leitung: Conny, Steffi, Lena & Team



Kurs 1: 15.15 – 16.15 Uhr

3,5 bis 4,5-Jährige

Kurs 2: 16.15 – 17.15 Uhr

5 bis 6-Jährige (Vorschulkinder)

Kurs 3: 17.15 - 18.15 Uhr

6 bis 8-Jährige „Kleine Ninjas“

Ort: gr. Turnsaal BG/ BRG Mattersburg

Kosten: 80 € / Semester

130 € Geschwisterpreis / Semester

Ninja Parcours

Du bist mutig und furchtlos? Dir kann keine Herausforderung zu groß sein? Dann komm zum Freerunning! Wenn der Turnsaal zum Parcours wird!

Wann: Freitag, ab 24. September

Kurs 1: Anfänger ab 8 Jahren

16.00 - 17.00 Uhr

Kurs 2: Fortgeschrittene ab 12 Jahren

17.00 - 18.00 Uhr

Ort: gr. Turnsaal BG / BRG Mattersburg

Leitung: Andreas Leitgeb

Kosten: 90 € / Semester

150 € Geschwisterpreis / Semester



Yoga zum Wochenstart

In dieser Stunde begrüßen wir die Woche mit einem freundlichen Namaste. Die geführten Meditationen und Asanas lassen uns entspannt der Woche entgegen sehen. Für alle Könnernstufen!

Wann: Montag, ab 20. September
17.15 - 18.45 Uhr

Ort: Bewegungsraum im
Kindergarten Hochstraße
Mattersburg

Leitung: Nicole Boros
Yogalehrerin

Kosten: 140 € / Semester

Yin Yoga

NEU

Yin Yoga ist ein ruhiges Yoga in dem die Dehnpositionen lange gehalten werden. Hauptaugenmerk liegt auf Ruhe und Entspannung.

Wann: Montag, ab 20. September
19.00 - 20.15 Uhr

Ort: Bewegungsraum im
Kindergarten Hochstraße
Mattersburg

Leitung: Nicole Boros
Yogalehrerin

Kosten: 120 € / Semester

Fit ins Alter

NEU

Sanftes Ganzkörpertraining, um im Alltag körperlich und geistig fit zu bleiben! Wir verbinden sanftes Ausdauer- und Krafttraining mit Koordinations- und Gedächtnisübungen.

Wann: Mittwoch, ab 22. September
17.30 - 18.30 Uhr

Ort: Bewegungsraum im Kindergarten
Hochstraße Mattersburg

Leitung: Evelin Wilfing
Jackpot.Fit - Übungsleiterin

Kosten: 90 € / Semester

Wirbelsäulenturnen

Angeleitet von einer Physiotherapeutin aktivieren wir unsere aufrechte Haltung. Schwerpunkt liegt dabei im Verbessern der Mobilität und Stabilität der Wirbelsäule. Aufgebaut als Training für den ganzen Körper!

Kurs 1: Dienstag, ab 21. September
18.00 - 19.00 Uhr

Kurs 2: Rücken – fit und mehr
Dienstag, ab 21. September
19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Turnsaal VS Mattersburg

Leitung: Christina Hamp
Physiotherapeutin

Kosten: 90 € / Semester



Yoga am Sessel

Unabhängig von Alter und Körperbeweglichkeit ist es jedem Menschen möglich Yoga zu praktizieren. In dieser Stunde werden Meditation und Körperübungen nicht am Boden, sondern auf Stühlen sitzend und im Stehen ausgeführt.

Wann: Donnerstag, ab 23. September
8.30 - 9.45 Uhr

Ort: Bewegungsraum im Zentrum
G. Degengasse 14-16/ 2. Stock
in Mattersburg

Leitung: Nicole Boros
Yogalehrerin

Kosten: 140 € / Semester

Beckenbodentraining für Frauen

nach dem BEBO® Konzept

Der Beckenboden der Frau ist im alltäglichen Leben vielen unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt. Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die etwas Gutes für ihren Beckenboden tun möchten.

Der Fokus der Einheiten liegt auf Sensibilisierung und Kräftigung des Beckenbodens. Wahrnehmungsschulung, gesundheitsförderliches Alltagsverhalten und Stärkung der Körpermitte werden nach dem BEBO® – Konzept vermittelt.

Wann: Montag, ab 20. September
18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Bewegungsraum im Zentrum
G. Degengasse 14-16/ 2. Stock
in Mattersburg

Leitung: Cornelia Widder - Kremser
BEBO® Kursleiterin

Kosten: 90 € / 10 Einheiten



Mama Workout für Schwangere

Wir kräftigen und mobilisieren sanft den ganzen Körper, um Energie zu tanken und bis zur Geburt Beschwerden entgegen zu wirken. Ab der 14. Schwangerschaftswoche Einstieg jederzeit möglich!

Wann: jeden Donnerstag
18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Bewegungsraum im Zentrum
G. Degengasse 14-16/ 2. Stock
in Mattersburg

Leitung: Cornelia Widder - Kremser
Praenataltrainerin

Kosten: 80 € / 10 Einheiten



Mama Workout Rückbildung

Wahrnehmungs-, Stabilisations- und Beckenbodenübungen bringen die Körpermitte wieder in Einklang. Start ab 7 Wochen nach der Geburt!

Kurs 1: Donnerstag, ab 16. September
10.00 – 11.00 Uhr

Kurs 2: Montag, ab 20. September
17.30 - 18.30 Uhr

Ort: Bewegungsraum im Zentrum
G. Degengasse 14-16/ 2. Stock
in Mattersburg

Leitung: Cornelia Widder - Kremser
Postnataltrainerin

Kosten: 90 € / 10 Einheiten