



GTU MATTERSBURG
Gymnastik&Tanz-UNION

SPORTPROGRAMM 2020/21

Rhythmische Gymnastik
Showdance
Kinderturnen
Gesundheitssport

EIN VEREIN – VIER SEKTIONEN

keine Trainings



keine Kinder



neue Wege



neue Ideen



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 105 € / 3 Kurse 140 €

Geschwisterpreis 60 Minuten / Semester:

1 Kurs 40 € / 2 Kurse 75 € / 3 Kurse 110 €

Einheit 90 Minuten / Semester:

1 Kurs 100 € / 2 Kurse 150 €

Geschwisterpreis 90 Minuten / Semester:

1 Kurs 60 € / 2 Kurse 110 €



Zwergerturnen:

70 € bzw. Geschwisterpreis 110 € / Semester

Erlebnisturnen:

80 € bzw. Geschwisterpreis 120 € / Semester

Ninja Parcours:

90 € bzw. Geschwisterpreis 130 € / Semester



Wirbelsäulenturnen: 90 € / Semester

Pilates: 90 € / Semester

Mama Workout - Schwangere: 80 € / 10 Einheiten

Mama Workout - Rückbildung: 80 € / 10 Einheiten

Beckenbodentraining: 90 € / 10 Einheiten

Yoga zum Wochenstart: 130 € / Semester

Yoga am Sessel: 130 € / Semester



Fixe Staffelung für späteren Eintritt:

November / März: minus 30%

Dezember / April: minus 40%

Jänner / Mai: minus 60%

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 dienstags 12.00 – 14.00 Uhr

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

Zwergerturnen

Andrea Tasch 0660/ 425 62 77

Erlebnisturnen

Conny Widder-Kremser 0699/ 11 59 58 59

Ninja Parcours

Jenny Pörtl 0664/ 46 27 117

Sektion Gesundheitssport

Leitung: Katharina Koller

Tel.: 0699/ 181 383 41

E-Mail: gesund.gtumattersburg@sportunion.at

Yoga zum Wochenstart/ am Sessel

Clara Maier 0664/ 42 55 897

Mama Workout & Beckenbodentraining

Cornelia Widder-Kremser 0699/ 11 59 58 59

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.



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: Freitag, ab 25. September
16.00 - 17.00 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!



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 21. 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!



Zwergerturnen

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

Die GROSSEN Zwerge: 2,5 bis 4 Jahre

Wann: Dienstag, ab 22. September

Kurs 1: 16.00 - 17.00 Uhr

Kurs 2: 17.00 - 18.00 Uhr

Ort: kl. Turnsaal BG/ BRG Mattersburg

Leitung: Julia, Andrea & Team

Kosten: 70 € / Semester

110 € Geschwisterpreis / Semester



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

Wann: Dienstag, ab 22. 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: Montag, ab 21. September

Kurs 1: 16.00 - 17.00 Uhr **3,5 bis 4,5-Jährige**

Kurs 2: 17.00 - 18.00 Uhr **4,5 bis 5,5-Jährige**

Ort: kl. Turnsaal BG/ BRG Mattersburg



Kurs 3: 16.00 – 17.00 Uhr

5 bis 6-Jährige (Vorschulkinder)

Kurs 4: 17.00 - 18.00 Uhr

6 bis 8-Jährige „Kleine Ninjas“

Ort: gr. Turnsaal BG/ BRG Mattersburg

Leitung: Conny, Steffi, Lena & Team

Kosten: 80 € / Semester

120 € 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: Donnerstag, ab 24. September

Kurs 1: Anfänger ab 8 Jahren

17.00 - 18.00 Uhr

Kurs 2: Fortgeschrittene ab 11 Jahren

18.00 - 19.15 Uhr

Ort: gr. Turnsaal BG / BRG Mattersburg

Leitung: Jenny, Bernd & Clemens

Kosten: 90 € / Semester

130 € Geschwisterpreis / 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 22. September
18.00 - 19.00 Uhr

Kurs 2: Dienstag, ab 22. September
19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Turnsaal VS Mattersburg

Leitung: Christina Hamp
Physiotherapeutin

Kosten: 90 € / Semester

Pilates

Eine Stunde um deine Mitte zu stärken!

Wann: Mittwoch, ab 23. September

Kurs 1: 17.15 - 18.15 Uhr

Kurs 2: 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Bewegungsraum im Kindergarten
Hochstraße Mattersburg

Leitung: Katalin Szakony
Pilatesinstructorin

Kosten: 90 € / Semester



Yoga zum Wochenstart

In dieser Stunde begrüßen wir die Woche mit einem freundlichen Namaste. Wir beschäftigen uns mit den wichtigsten Positionen des Yogas. Die geführten Meditationen lassen uns entspannt der Woche entgegen sehen. Für alle Könnernstufen geeignet!

Wann: Montag, ab 21. September
18.30 - 19.45 Uhr

Ort: Bewegungsraum im
Kindergarten Hochstraße
Mattersburg

Leitung: Clara Maier
Yogalehrerin

Kosten: 130 € / 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 24. September
8.30 - 9.45 Uhr

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

Leitung: Clara Maier
Yogalehrerin

Kosten: 130 € / 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 21. September
bzw. 11. Jänner 2021
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 Mittwoch
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: Mittwoch, ab 16. September
bzw. ab 13. Jänner 2021
17.15 - 18.15 Uhr

Kurs 2: Donnerstag, ab 17. September
10.30 – 11.30 Uhr

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

Leitung: Cornelia Widder - Kremser
Postnataltrainerin

Kosten: 80 € / 10 Einheiten