

## KURSDAUER & KURSKOSTEN

(Kursbetrieb vom Mitte September 2016 bis Ende Juni 2017)

### Jährlicher Mitgliedsbeitrag:

Jugend:	€ 80,00
Erwachsener:	€ 100,00
einmalige Anmeldegebühr:	€ 12,00

### Kosten befristete Kurse:

Kursdauer:	3 Monate
für Nicht-Vereinsmitglieder:	€ 90,00 / Kurs
für Vereinsmitglieder:	€ 30,00 / Kurs

**10-er Block:** € 90,-

(gültig für das gesamte Kursprogramm)

**10-er Block für Mitglieder:** € 30,-

(gültig für alle befristeten Kurse)

Anmeldung jederzeit beim jeweiligen Kursleiter

Kostenlose Schnuppermöglichkeit ALLER Angebote

### **KLAGENFURTER TURNVEREIN 1862**

Feldkirchner Straße 9, 9020 Klagenfurt

Tel: +43 463 57796

info@klagenfurter-turnverein.at

www.klagenfurter-turnverein.at

www.facebook.com/ktv1862

www.tennishelden.com



## DIE TENNISHELDEN

### DES KLAGENFURTER TURNVEREINS

Die Heimstätte des *Klagenfurter Turnvereins* ist der ca. 30.000 m<sup>2</sup> große Herbergtarten, von der 1. Herrenmannschaft auch „Garden of Dreams“ genannt, im Herzen von Klagenfurt. Mit 5 Sandplätzen (zwei davon mit Flutlicht), einer Tenniswand, einer großen Rasenfläche, einer 400 m Laufbahn, einer Sprung- und Wurfanlage und einem schmucken Vereinshaus ist man für die Tennis- und Konditionseinheiten bestens ausgerüstet.



Bereits im Jahr 1923 wurde im Herbergtarten erstmals der Tennisschläger geschwungen, was den KTV zu einem der ältesten Tennisvereine Kärntens macht. Aus der Tradition gewachsen blühte der Verein in den 80ern und in den letzten paar Jahren gewaltig auf. Derzeit steht die Tennissektion auf einer gesunden Basis mit zahlreichen Jugendmannschaften, einer erfolgreichen Landesliga A Herrenmannschaft, einer beneidenswerten Damenriege, aber auch ambitionierten Seniorenteams.

Nähere Auskünfte geben euch gerne:

**Harald Hügel (Abteilungsleiter für Tennis)**

Tel: 0664/2047802

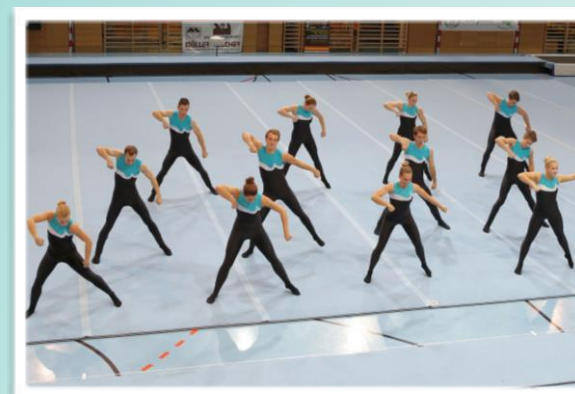
**Mag. Manuel Dorfer (Jugendtrainer)**

Tel: 0650/3512025

manuel.dorfer@tennishelden.com

# KLAGENFURTER TURNVEREIN 1862

## KURSANGEBOTE 2016/17



**Der Verein, der bewegt!**

## Jahreskurse

### Montag und Donnerstag

Mädchen I	6-7 Jahre	16:00-17:00	Benediktinerschule
Mädchen II	8-10 Jahre	17:00-18:00	Benediktinerschule
Mädchen III	11-13 Jahre	18:00-19:00	Benediktinerschule
Mädchen IV	14-16 Jahre	19:00-20:00	Benediktinerschule

### Dienstag und Freitag

Kinderturnen I	3-4 Jahre	16:00-16:45	Benediktinerschule
Kinderturnen II	4-5 Jahre	16:45-17:30	Benediktinerschule
Knaben I	6-8 Jahre	17:30-18:30	Benediktinerschule
Knaben II	9-13 Jahre	18:30-19:30	Benediktinerschule

### Montag

Jugendturnen gemischt	ab 14 Jahre	20:00-21:30	Benediktinerschule
-----------------------	-------------	-------------	--------------------

### Dienstag

FIT durch den Winter			
Gymnastik gemischt		18:15-19:15	Bachmann Gym. Koschatstr.
Turnen für Erwachsene gemischt		19:30-20:30	Benediktinerschule
ER und SIE Ballspiele	ab 18 Jahre	20:30-21:45	Benediktinerschule
Turnen 50+ Gymnastik & Geräte gemischt		17:00-18:00	GYM Herbertgarten
Herren Gym. & Basketball (auch Freitag)	ab 18 Jahre	18:00-19:30	GYM Herbertgarten

### Mittwoch

Damen 50+ Turnen & Gymnastik		16:30-17:30	Benediktinerschule
Bauch-Beine-Po & Kondition		17:40-19:10	Benediktinerschule
Yoga-Körper & Entspannungstraining		19:30-20:45	Benediktinerschule
Problemzonen- & Wirbelsäulengymnastik		19:30-21:00	Benediktinerschule
FIT für den Alltag gemischt		17:00-18:00	GYM Herbertgarten

### Donnerstag

Nordic-Walking (Auskunft: 0664/5252421)		09:00-10:30	Kreuzbergl
Trendsporteinheit (Freerunning, Parkour, Tricking, Breakdance)	ab ca. 16 Jahre	20:00-21:30	Benediktinerschule

### Freitag

Herren Gym. & Basketball (auch Dienstag)	ab 18 Jahre	18:00-19:30	Bachmann Gym. Koschatstr.
Trampolinspringen	ab 10 Jahre	19:30-21:00	Benediktinerschule

### Dienstag, Donnerstag und Freitag

Teamturnen   Turn 10 (Gruppeneinteilung direkt beim Training)		ab 16:30	Sporthalle Waidmannsdorf
---	--	----------	--------------------------

## Befristete Kurse

Kursort: GYM Herbertgarten

### Montag 11:00-12:00 Bodyfit für alle

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit Hilfe von verschiedensten Handgeräten ihre Körperfitness in kurzer Zeit verbessern möchten. Auf Grund des Einsatzes von z.B. Therabändern, Hanteln oder auch Bällen ist diese Stunde ein sehr abwechslungsreiches und multimuskuläres Workout nicht nur für Senioren. (Kursleitung: Dipl.Sportl.BSC Jochen Bathe)

### Dienstag 07:50-08:45 Move in Balance

### Freitag 07:50-08:45

Eine Guten-Morgen-Bewegungseinheit/Stabilität in Mittelkörper & Beinen gekoppelt mit fließenden Arm- und Ganzkörperbewegungen sind eine Herausforderung für Körper und Geist! (Kursleitung: staatl. geprüfte Trainerin Uli Bürger)

### Mittwoch 10:00-11:00 Rückenfit

Muskuläre Dysbalancen sind die Ursache der Volkskrankheit Nummer 1 – Rückenprobleme. Beim Rückenfit werden ganz gezielt die Muskelgruppen des Stütz- und Bewegungsapparates trainiert. Vor allem Übungen mit dem eigenen Körpergewicht stärken Bauch, Rücken und Schultergürtel. (Kursleitung: Dipl.Sportl.BSC Jochen Bathe)

### Donnerstag 09:15-10:00 Mutter-Vater-Kind-Turnen

### Donnerstag 10:00-10:45 (Kinder von 1-3 Jahre)

Gemeinsames Turnen und Sammeln verschiedener Bewegungserfahrungen für Kinder von ein bis drei Jahren mit ihren Eltern/Großeltern. Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund dieser erlebnisreichen Stunde.

(Kursleitung: Dipl.Sportl. Veronika Beuthe)

### Donnerstag 19:15-20:30 Fit durch DANCE ART(strong)

Grundschriffe von unterschiedlichen Tanzformen machen uns warm und wach für dein Ganzkörper-WorkOut. Fuß- und Beinkraft / Bauch und Rücken / Koordination Arme und Beine uvm.

strong: flottes Arbeitstempo mit kleinen Sprüngen und Drehungen  
easy: langsamere Bewegungen und einfachere Bewegungsabläufe

(Kursleitung: staatl. geprüfte Trainerin Uli Bürger)