



## KURSDAUER & KURSKOSTEN

(Kursbetrieb vom Mitte September 2017 bis Ende Juni 2018)

### Jährlicher Mitgliedsbeitrag:

Jugend:	€ 90,00
Erwachsener:	€ 100,00
einmalige Anmeldegebühr:	€ 12,00

### Kosten befristete Kurse:

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

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

Version: 19.09.2017

## TENNIS


### im Klagenfurter Turnverein 1862

Die Heimstätte des *Klagenfurter Turnvereins* ist der ca. 30.000 m<sup>2</sup> große Herbergtarten, von unseren Tennismitgliedern 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, erfolgreichen Herren- und Seniorenmannschaften und einer beneidenswerten Damenriege.



Mit den  steht im Herbergtarten auch ein hervorragendes Trainerteam zur Verfügung!

Nähere Auskünfte geben euch gerne:

#### **Harald Hügel (Sektionsleiter für Tennis)**

Tel: 0664/2047802

#### **Mag. Manuel Dorfer (Jugendtrainer)**

Tel: 0650/3512025

manuel.dorfer@tennishelden.com

## KLAGENFURTER TURNVEREIN

### KURSANGEBOTE 2017/18



**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+Aerial Hoop	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
Herren Gym.&Basketball	ab 18 Jahre	18:00-19:30	GYM Herbergtarten

### Montag

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

### Dienstag

Fit durch den Winter Gymnastik gemischt	18:15-19:15	Bachmann Gym. Koschatstrasse
Turnen für Erwachsene gemischt	19:30-20:30	Benediktinerschule
ER und SIE Ballspiele	ab 18 Jahre 20:30-21:45	Benediktinerschule

### Mittwoch

Damen 50+ Turnen & Gymnastik	16:30-17:30	Benediktinerschule
FIT für den Alltag gemischt	17:00-18:00	GYM Herbergtarten
Bauch-Beine-Po & Kondition	17:40-19:10	Benediktinerschule
(Power-) Yoga meets Functional Training	19:15-20:45	Benediktinerschule (1.OG)
Yoga-Körper & Entspannungstraining	19:30-20:45	Benediktinerschule (EG)
Problemzonen- & Wirbelsäulengymnastik	19:30-21:00	GYM Herbergtarten

### 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

Turnen 50+ Gymnastik & Turnen gemischt	17:00-18:00	GYM Herbergtarten
H.I.T.T. - High Inensive Intervall Training	18:15-19:15	Bachmann Gym. Koschatstrasse
Trampolinspringen	ab 10 Jahre 19:30-21:00	Benediktinerschule

### Dienstag, Donnerstag und Freitag

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

## Befristete Kurse

### 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

09:00-09:45

### Mutter-Vater-Kind-Turnen

### Donnerstag

09:45-10:30

(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

19:00-20:00

### Dance Fit

Tanzgrundschritte zu "Ohrwürmern" feuern uns an. Flink ist man aber nur mit einem gut stabilisierten Muskelkorsett. Ein Training für "Body & Soul". (Kursleitung: staatl. geprüfte Trainerin Uli Bürger)

### Donnerstag

20:00-21:00

### Functional Circuit Training

Auf eine kurze Mobilisation erfolgt eine Ganzkörperkräftigung im Stationsbetrieb mit oder ohne Handgeräte. (Kursleitung: staatl. geprüfte Trainerin Uli Bürger)