



## KURSDAUER & KURSKOSTEN

(Kursbetrieb vom Mitte September 2019 bis Ende Juni 2020)

### 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: 18.01.2019

## 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 2019/20



**Der Verein, der bewegt!**

## Jahreskurse

### Montag und Freitag

Kinderturnen I	3-4 Jahre	16:00-16:45	Benediktinerschule
Kinderturnen II	4-5 Jahre	16:45-17:30	Benediktinerschule
Mädchen I	6-7 Jahre	17:30-18:30	Benediktinerschule
Jugend gem.+Aerial Hoop	14 + Jahre	18:30-19:30	Benediktinerschule

### Dienstag und Donnerstag

Knaben I	6-8 Jahre	16:00-17:00	Benediktinerschule
Knaben II	9-13 Jahre	17:00-18:00	Benediktinerschule
Mädchen II	8-10 Jahre	18:00-19:00	Benediktinerschule
Mädchen III	11-13 Jahre	19:00-20:00	Benediktinerschule

### Montag

Turnen für Erwachsene	ER+SIE	19:30-21:30	Benediktinerschule
-----------------------	--------	-------------	--------------------

### Dienstag

Fit durch den Winter Gymnastik	ER+SIE	18:15-19:15	Bachmann Gym. Koschatstrasse
Herren Gym.& Basketball ab 18 Jahre	ER+SIE	18:00-19:30	GYM Herbergtarten
Athletik&Ballspiele (Floorball) ab 18 Jahre 2	ER+SIE	20:00-21:30	Benediktinerschule

### Mittwoch

Damen 60+ Turnen & Gymnastik	ER+SIE	16:30-17:30	Benediktinerschule
FIT für den Alltag	ER+SIE	17:00-18:00	GYM Herbergtarten
Bauch-Beine-Po & Kondition (Power-) Yoga meets	ER+SIE	17:40-19:10	Benediktinerschule
Functional Training	ER+SIE	19:15-20:45	Benediktinerschule (1.OG)
Yoga-Körper & Entspannungstraining	ER+SIE	19:30-21:00	Benediktinerschule (EG)
Problemzonen- & Wirbelsäulen gymnastik	ER+SIE	19:30-21:00	GYM Herbergtarten

### Donnerstag

Nordic-Walking (Auskunft: 0664/5252421)	09:00-10:30	Kreuzbergl
MaturantInnen + StudentInnen	ER+SIE 20:00-21:00	Benediktinerschule

### Freitag

Koordinativ-& Fit Gym	50+	ER+SIE 17:00-18:00	GYM Herbergtarten
Hobby Basketball	ab 18 Jahre	18:00-19:30	GYM Herbergtarten
Trampolinspringen	ab 12 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 Herbergtarten

### Montag

10:00-11:00

### Bodyfit für alle

Diese Trainingseinheit beinhaltet Stabilisations- und Kräftigungsübungen für den gesamten Körper. Ein Mix aus Kräftigung, Kraftausdauer und Mobilisation fördert die individuelle Fitness der TeilnehmerInnen jeden Alters. (Kursleitung: Mag. Anna Bürger)

### Dienstag

07:50-08:45

### Move in Balance

### Freitag

07:50-08:45

### (Guten Morgen Gymnastik)

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)

### 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)

### Freitag

09:00-10:00

### Tanz- und Schwunggymnastik

Alt wird wieder neu und neues ist vl. auch schon alt! Der Frühe Modern-Dance hat Schwungelemente aus der Gymnastik übernommen und körpertechnisch weiterentwickelt. Wir wollen uns auf die Wurzeln der Gymnastik zur Musik besinnen und diese mit leichten Tanzgrundschritten zur Musik aus aller Welt kombinieren –Freude an der tänzerischen Bewegung steht im Vordergrund, eine koordinative Herausforderung ist es allemal, muskulär wird so gut wie alles beansprucht! (Kursleitung: staatl. geprüfte Trainerin Uli Bürger)

### Freitag

10:00-11:00

### 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. Eine neue interessante Variante zur Stärkung der Tiefenmuskulatur ist der Flexistab. Mit Hilfe der, durch einen Glasfaserstab erzeugten Schwingungen, kann sehr intensiv und gezielt an speziellen Muskelgruppen gearbeitet werden. (Kursleitung: Dipl.Sportl.BSC Jochen Bathe)