

# KURSPROGRAMM

## Kinder & Jugendliche

KURS	ALTER	TAG	ZEIT	KURSORT	BEGINN
Kinderturnen	3-4 Jahre	Montag	14:30 - 15:30	Turnsaal	25.09.2023
Kinderturnen	5-6 Jahre	Montag	15:30 - 16:30	Turnsaal	25.09.2023
Akrobatik I	6-12 Jahre	Montag	16:30 - 18:00	Turnsaal	25.09.2023
Parkour	ab 12 Jahren	Dienstag	19:00 - 20:30	Turnsaal	26.09.2023
Akrobatik und Gerätturnen	6-12 Jahre	Mittwoch	15:30 - 17:00	Turnsaal	27.09.2023
Akrobatik II	8-14 Jahre	Mittwoch	16:30 - 18:00	Gymnastiksaal	27.09.2023
Gerätturnen Anfänger	6-12 Jahre	Donnerstag	15:00 - 16:30	Turnsaal	28.09.2023
Gerätturnen fortgeschritten	ab 11 Jahren	Donnerstag	16:30 - 18:30	Turnsaal	28.09.2023
Eltern-Kind-Turnen	0-3 Jahre	Freitag	17:30 - 18:30	Turnsaal	29.09.2023
Eltern-Kind-Turnen	0-3 Jahre	Freitag	16:30 - 17:30	VS Seiersberg	22.09.2023
Kinderturnen	3-5 Jahre	Freitag	17:30 - 18:30	VS Seiersberg	22.09.2023

## Erwachsene

KURS	ALTER	TAG	ZEIT	KURSORT	BEGINN
Bauch-Bein-Po	ab 18 Jahren	Mittwoch	20:00 - 21:00	Turnsaal	27.09.2023
Basketball	ab 18 Jahren	Freitag	18:30 - 20:00	Turnsaal	29.09.2023
Hockey	ab 18 Jahren	Freitag	20:00 - 21:30	Turnsaal	29.09.2023

 *Wir bewegen Menschen*

 [www.unionsportaktivgraz.at](http://www.unionsportaktivgraz.at)



## Kinder & Jugendliche

### Eltern-Kind-Turnen

Beim Eltern-Kind-Turnen gehen die Jüngsten, begleitet von Eltern oder Großeltern, in unserem Turnsaal auf Entdeckungsreise. Durch vielseitige Bewegungserfahrungen und das Ausprobieren diverser Gerätelandschaften werden die motorischen Grundfähigkeiten auf eine spielerische und kleinkindgerechte Art und Weise geschult.

### Kinderturnen

Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm, das auf spielerische Art und Weise die motorischen Basisfähigkeiten schult, erwartet die Kinder in diesem Kurs: diverse Geräteparcours, turnerische Grundübungen und verschiedene Lauf-, Fang- und Ballspiele. Spaß und Freude an vielseitigem, erlebnisorientiertem Bewegen stehen in dieser Einheit im Vordergrund!

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

### Gerätturnen Anfänger

Beim Turnen wird der gesamte Körper trainiert! Daher bietet das Boden- und Gerätturnen eine solide Basis für die spätere Ausübung anderer Sportarten. Das spielerische und abwechslungsreiche Erlernen der Grundübungen am Boden und an den verschiedenen Turngeräten wie Reck, Balken, Kasten und Ringen sind das Ziel dieses Kurses.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

### Gerätturnen fortgeschritten

„Das Beste am Turnen ist, dass man nie auslernt!“ Fortgeschrittene Gerätturnende haben in diesem Kurs die Möglichkeit, ihr Bewegungskönnen weiterzuentwickeln und auf verschiedenen Geräten wie Reck, Balken, Kasten und Boden anspruchsvolle Elemente zu lernen. Zum Üben kommen auch unsere 12 m lange Airtrackbahn sowie das große Euro-Trampolin zum Einsatz.

Turnerische Vorerfahrungen erforderlich: Beherrschen von Rollen, Rad Handstand und Rondat in der Grobform -> keine Anfänger!

Turnsaal und Gymnastiksaal befinden sich in der  
**Gaußgasse 3, 8010 Graz**

Turnsaal der VS Seiersberg befindet sich in der  
**Haushamer Straße 5, 8045 Seiersberg**

## Akrobatik und Gerätturnen

In diesem Kurs steht das spielerische Erlernen von Turnübungen wie Rollen, Rad und Handstand sowie akrobatischen Elementen zu zwei, zu dritt und in der Gruppe im Mittelpunkt.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

### Akrobatik I

In der Akrobatik geht es darum, mit einem oder mehreren Partnern verschiedene Kunststücke zu schaffen. In diesem Kurs lernen die Kinder nicht nur grundlegende akrobatische Elemente und Menschenpyramiden, sondern auch Basisübungen des Bodenturnens wie beispielsweise Rollen, Rad und Handstand.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

### Akrobatik II

Bereits erfahrene Turner lernen in diesem Kurs anspruchsvollere Partner- und Gruppenelemente aus der Akrobatik. Außerdem werden Übungen für Fortgeschrittene aus dem Bodenturnen (Rondat, Überschlag, Bögen, Flick) erarbeitet.

Turnerische Vorerfahrungen erforderlich: Beherrschen von Rollen, Rad und Handstand -> keine Anfänger!

### Parkour

All jene mit turnerischen Vorkenntnissen, die ihre Fertigkeiten erweitern und kreativ einsetzen wollen, sind in diesem Kurs richtig aufgehoben! Hier geht es um das Überwinden diverser Hindernisse und das Ausprobieren verschiedener Bewegungskombinationen. Unter anderem wird auch auf unserer 12 m langen Airtrackbahn geturnt. auf die Weiterentwicklung von Kraft, Geschicklichkeit und Körpergefühl wird in dieser Einheit ebenfalls ein Schwerpunkt gelegt.

Turnerische Vorerfahrungen wünschenswert.

### Union Sport Aktiv Graz

Gaußgasse 3, 8010 Graz

ZVR-Zahl: 857825444

E-Mail: [office@unionsportaktivgraz.at](mailto:office@unionsportaktivgraz.at)

### Eva Kuplent

Telefon: +43 676 3409008

E-Mail: [eva.kuplent@hotmail.com](mailto:eva.kuplent@hotmail.com)

Weitere Informationen unter

 [www.unionsportaktivgraz.at](http://www.unionsportaktivgraz.at)