

KURSPROGRAMM

Kinder & Jugendliche

TAG	ZEIT	KURS	ALTER	KURSORT
Montag	15:30 – 16:30	Kinderturnen	4-6 Jahre	Turnsaal
Montag	16:30 – 18:00	Akrobatik I	6-12 Jahre	Turnsaal
Dienstag	19:00 – 20:30	Parcour & Calisthenics	ab 12 Jahren	Turnsaal
Mittwoch	15:30 – 17:00	Akrobatik & Gerätturnen	6-12 Jahre	Turnsaal
Mittwoch	16:30 – 18:00	Akrobatik II	8-14 Jahre	Gymnastiksaal
Donnerstag	15:00 – 16:30	Gerätturnen Anfänger	6-12 Jahre	Turnsaal
Donnerstag	16:30 – 18:30	Gerätturnen Fortgeschrittene	ab 11 Jahren	Turnsaal
Freitag	17:30 – 18:30	Eltern-Kind-Turnen	0-3 Jahre	Turnsaal
Freitag	16:30 – 17:30	Eltern-Kind-Turnen	0-3 Jahre	VS Seiersberg

Erwachsene

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

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 Fortgeschrittene

„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 & Gerättturnen

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 & Calisthenics

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.

Weitere Informationen unter
www.unionsportaktivgraz.at

