

Wir stellen uns vor...



A-5020 Salzburg
Haunspergstraße 100
Telefon +43 662 45 06 16
Email: turnverein@tv-itzling.at
www.tv-itzling.at



**"Wer glaubt, keine Zeit für seine körperliche Fitness zu haben, wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen.
Wofür hast Du Dich entschieden?"**

Liebes Vereinsmitglied,

... und ja, Du hast entschieden!

Es freut uns sehr, dass wir mit unserem Sportangebot Dein Interesse geweckt haben, Du unserem Verein als Mitglied beigetreten bist und wir Dich daher herzlich Willkommen heißen dürfen.

Unser Verein blickt zurück auf eine 100jährige Tradition. 100 Jahre, in denen sich die Welt verändert hat, auch wir. Der Wandel zu einem unter modernen Gesichtspunkten geführten Turnverein hat bereits begonnen und wird weiter fortgesetzt.

Dies alles unter Wahrung der Grundgedanken unseres Vereins, nämlich dem Spaß am Sport, dem Wissen um die Wichtigkeit körperlicher Fitness und der Pflege geselligen Beisammenseins von Jung und Alt.

Das heißt, dass wir nicht nur ein vielseitiges Sportprogramm anbieten, sondern auch Bälle, Vereinswanderungen, Sportfeste, Sonnwendfeiern, Rodelpartien im Winter und im Sommer regelmäßige Radausflüge veranstalten. Auch unser "Turnerstüberl" ist ein beliebter Ort, um den Flüssigkeitshaushalt nach einer schweißtreibenden Aktivität wieder auszugleichen.

Du siehst, bei uns ist was los!

Trotzdem streben wir weiter nach Verbesserungen. Unsere Bitte daher an Dich: Wenn Du Vorschläge hast, Dich etwas stört oder Du nur was loswerden willst, dann nimm einfach Kontakt mit uns auf – wir haben für alles ein offenes Ohr! Unsere Email-Adresse lautet turnverein@tv-itzling.at, unsere Telefon-Nr. 0662 450616.

Und wenn es Dir hier gefällt, empfehle uns doch einfach weiter!

Also dann, bis zur nächsten Trainingseinheit.

Mit sportlichen Grüßen

Dein Vorstandsteam des
ASVÖ Turnverein Itzling ÖTB

Bewegung macht Spaß!

Wo?

Im Turnverein Itzling

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Uhrzeit	Mittwoch	Donnerstag	Uhrzeit	Freitag
08:30			08:30			08:30	
09.00		Pitales am Morgen m/w	09.00	Erlebnisturnen für die Kleinsten mit (Groß-)Eltern - ab Krabbelalter	Gymnastik Frauen	09.00	
09:30			09:30				
10.00			10.00			Wirbelsäulengymnastik gemischt	10.00
10:30			10:30		10:30		
11.00			11.00			11.00	
11:30			11:30			11:30	
12.00			12.00			12.00	
12:30			12:30			12:30	
13.00			13.00			13.00	
13.30			13.30			13.30	
14.00			14.00		Prellball gemischt	14.00	
14.30	Tanzgruppe		14.30			14.30	
15.00	"Baila me" (ab 5 Jahre)		15.00			15.00	
15.30	Eltern-Kind-Turnen		15.30			15.30	Mut tut gut 6+
16.00			16.00	Turnen und Leichtathletik 1 (bis 8 Jahre)		16.00	
16.30	Kinderturnen (4-5 Jahre)		16.30				16.30
17.00		Faustball Kinder U10 (Halle oder Feld)	17.00			17.00	
17.30			17.30	Turnen und Leichtathletik 2 (ab 8 Jahre)	Faustball 7-14 (Feld)	17.30	
18.00	Gymnastik Frauen		18.00				18.00
18.30			18.30			18.30	
19.00	Rückenfit und mehr		19.00	Dance & Fun mit Jelena (m/w ab 14 Jahre)	Feel your body	19.00	Reine Männersache
19.30			19.30				
20.00	Konditions-/Sportgymnastik und Workout mit Musik	Gymnastik und Prellball gemischt	20.00	Gymnastik und Prellball		20.00	
20.30			20.30			20.30	
21.00			21.00			21.00	
21.30			21.30			21.30	
22.00			22.00			22.00	

Sportangebot - Wer macht was?



Tanzgruppe „Baila me“

Übungsleiterinnen: Gabi Knoll

Übungsziel: *Im Mittelpunkt stehen Freude an der Bewegung und Spaß am Tanzen!*

- Mit dem **Ballett-Basistraining** werden folgende Elemente vermittelt: Körperbeherrschung, Haltung, Spann- und Sprungkraft, sanftes Dehnen, Akrobatik, Bezug zur Musik, Rhythmusgefühl, Koordinations- und Konzentrationsvermögen, Pantomime.
- Die Palette der Tanzrichtungen umfasst *Klassik, internationale Volkstänze, Rock- und Popmusik bis Musical-Dance.*

Montag: 14:30 Uhr – 50 min.

Für wen: gemischt

Altersklasse: ab ca. 5 Jahren



Eltern-Kind-Turnen

Übungsleiterinnen: Karin Neuländtner, Maria Kofler

Übungsziel: Ziel dieser Kurse ist es, durch vielseitige und spielerische Übungen mit diversen Kleingeräten (Bälle, Bänder, Reifen,...) die motorischen Grundfähigkeiten zu entwickeln und zu verbessern.

Montag: 15:30 –16:30 Uhr

Für wen: gemischt

Altersklasse: bis 4 Jahre



Kinderturnen

Übungsleiterinnen: Karin Neuländtner, Maria Kofler;

Übungsziel: Die Kinder haben die Möglichkeit durch Spiele und durch vielseitige, abwechslungsreiche Einzel- und Partnerübungen ihren Bewegungsdrang auszuleben. Sie sammeln durch Übungen an den verschiedenen Geräten Bewegungserfahrung und verbessern somit ihre koordinativen Fähigkeiten. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund.

Montag: 16:30 –17:30 Uhr

Für wen: gemischt

Altersklasse: ab 4 Jahre



Gymnastik Frauen

Übungsleiterin: Lotte Fenninger

Übungsziel: In dieser Bewegungseinheit werden dynamische Übungen mit Hanteln, Halteübungen an der Sprossenwand, Kräftigung mit Hilfe des Therabandes, Übungen auf und mit dem Peziball, spezielle Übungen mit Softbällen, Übungen für Bauch, Beine und Po gemacht. Anschließend wird die Muskulatur, durch Übungen auf dem Stepper, gekräftigt.

Montag: 18:00 –19:00 Uhr

Donnerstag: 09:00 –10:00 Uhr

Für wen: weiblich

Altersklasse: ab 18 Jahre



Rückenfit und mehr

Übungsleiterin: Vera Willinger

Übungsziel: Als Einstieg in dieses Bewegungsprogramm wird zur Musik aufgewärmt. Kursziel ist die Verbesserung der Kondition, Koordination, Beweglichkeit, Körperhaltung und Körperwahrnehmung durch gezielte funktionelle Muskelkräftigung, Mobilisation der Wirbelsäule und Stretching, mit und ohne Sportgeräte (Theraband, Pad's, Gym Stick, Stepper, Bällen,...).

Montag: 19:00 –20:00 Uhr

Für wen: weiblich

Altersklasse: ab 18 Jahre



Konditions-, Sportgymnastik und Workout mit Musik

Übungsleiterin: Monica Kraler

Übungsziel: Am Anfang des Kurses findet ein Aufwärmen zur Musik statt. Ziel des Programms ist es, die Kondition, Koordination, Beweglichkeit, Körperhaltung und Körperwahrnehmung durch gezielte funktionelle Muskelkräftigung, Mobilisation der Wirbelsäule und Stretching, mit und ohne Sportgeräte (Theraband, Pad's, Gym Stick, Stepper, Bällen, ...) zu verbessern.

Montag: 20:00 –21:00 Uhr

Für wen: weiblich

Altersklasse: ab 18 Jahre



Pilates

Übungsleiterin: Inge Riedl

Übungsziel: Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten "Powerhouses", womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stützmuskulatur.

Dienstag: 09:00 – 10:00 Uhr (ab 4. Oktober 2011)

Für wen: weiblich/männlich



Kinder und Sport (Faustball) + Hort

Übungsleiter: Timo Obernosterer und
Margit Koller-Obernosterer

Übungsziel: Die Einheit wird mit Aufwärmspielen und spezifischen Aufwärmübungen begonnen. Ziel ist es die richtige Faustballtechnik und -taktik zu erlernen. Weiters werden durch spezifische Faustballübungen die koordinativen Fähigkeiten geschult und der Teamgeist durch diverse Spiele gefördert. Als Ausklang der Stunde findet ein Faustballspiel statt.

Dienstag: 17:15–18:30 Uhr (Halle)
17:15–20:00 Uhr (Sportplatz – ab Ostern)
Donnerstag: 17:30–18:30 Uhr (Halle)
17:30–20:00 Uhr (Sportplatz – ab Ostern)

Für wen: gemischt
Altersklasse: Kinder ab 8 Jahre



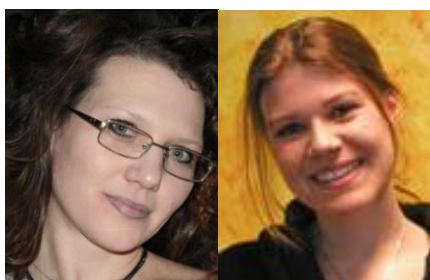
Gymnastik und Prellball

Übungsleiterin: Lotte Feninger

Übungsziel: In dieser Bewegungseinheit werden dynamische Übungen mit Hanteln, Halteübungen an der Sprossenwand, Kräftigung mit Hilfe des Therabandes, Übungen auf und mit dem Peziball, spezielle Übungen mit Softbällen, Übungen für Bauch, Beine und Po gemacht. Darauf folgend wird Prellball gespielt. Im Vordergrund steht der Spaß am Spiel, an der Bewegung und an der Gemeinschaft.

Dienstag: 19:30–21:30 Uhr

Für wen: gemischt
Altersklasse: ab 18 Jahre



Erlebnisturnen für die Kleinsten

Übungsleiterin: Mag. Birgit Giretzlehner und Mag. Diana Bischof

Übungsziel: Aufbau der verschiedenen Stationen gemeinsam mit (Groß-)Eltern und Kinder

- Begrüßungslied
- Freies Turnen an den Geräten
- Knieritterspiele im Kreis
- Laufen zur Musik
- Ballspiele
- Zusammenräumen
- Abschlusslied

Mittwoch: 09:00–10:30 Uhr

Für wen: gemischt

Altersklasse: ab Krabbelalter



Turnen und Leichtathletik 1

Übungsleiter(in): Madita Großbötzl + Fabian Küppers

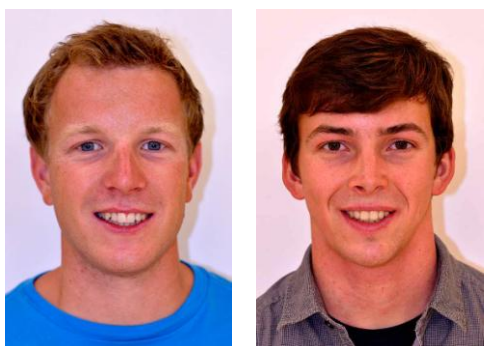
Übungsziel: Spezielle Lauf-, Kräftigungs- und Dehnübungen zum Aufwärmen finden am Anfang des Bewegungsprogramms statt.

An verschiedensten Turngeräten, werden je nach Alter und Können Übungselemente durch gezielte Technikübungen erarbeitet. Mit lustigen, abwechslungsreichen Spielen wird die Einheit beendet. Leichtathletiktraining findet bei entsprechendem Wetter auf unserem Sportplatz statt.

Mittwoch: 16:00–17:30 Uhr

Für wen: gemischt

Altersklasse: bis ca. 8 Jahre



Turnen und Leichtathletik 2

Übungsleiter: Daniel Nini + Florian Mayr

Übungsziel: Spezielle Lauf-, Kräftigungs- und Dehnübungen zum Aufwärmen finden am Anfang des Bewegungsprogramms statt.

An verschiedensten Turngeräten, werden je nach Alter und Können Übungselemente durch gezielte Technikübungen erarbeitet. Mit lustigen, abwechslungsreichen Spielen wird die Einheit beendet. Leichtathletiktraining findet bei entsprechendem Wetter auf unserem Sportplatz statt.

Mittwoch: 17:30–18:30 Uhr

Für wen: gemischt

Altersklasse: ab 8 Jahre



Dance&Fun by Jelena

Für alle Tanzbegeisterten ab ca. 14 (m/w) das ultimative Tanztraining! In diesem Kurs trainieren wir Körperbewusstsein, Rhythmusgefühl und Ausdauer!

Zu coolen Grooves wie Hip Hop, Jungle, Latin- und House Moves kommt man ordentlich ins Schwitzen! It's fun!

Mittwoch: 19:00 Uhr (45 min) – ab 12. Oktober 2011

Für wen: gemischt

Altersklasse: ab ca. 14 Jahre



Gymnastik und Prellball Frauen

Übungsleiterin: Hannelore Hirsch

Übungsziel: Abwechslungsreiche Bewegung zu Musik mit oder ohne Handgeräte, gezielte Wirbelsäulenstabilisation, geselliger Abschluss mit einem Prellball-Match.

Mittwoch: 20:00–21:00 Uhr

Für wen: Frauen

Altersklasse: ab 18 Jahre



Wirbelsäulengymnastik

Übungsleiterin: Vera Willinger

Übungsziel: Die Stunde beginnt mit Aufwärmen = ein leichtes Herz-Kreislauf-Training mit begleitender Musik.

Es folgen gezielte funktionelle Übungen für die Beweglichkeit und muskuläre Kräftigung mit Wirkung auf den gesamten Bewegungsapparat. Durch Abwechslung von Bewegungsformen, vor allem durch den Einsatz verschiedener Zusatzgeräte kommt es zu einem motivierenden, intensiven und effektiven Training.

Ziel: Erhöhtes Körperbewusstsein, Sensomotorik (äußere und innere Wahrnehmung), Reaktionsfähigkeit, Koordination, Gleichgewicht, Stabilität.

Die Stunde schließt mit Dehn- u. Atemübungen

Donnerstag: 10:00–11:00 Uhr

Für wen: gemischt

Altersklasse: ab 18 Jahre



Prellball

Übungsleiter: Joachim Huthmann, Timo Obernosterer

Übungsziel: Am Anfang der Einheit wird mittels Dehnübungen und verschiedener Einzel- und Partnerübungen aufgewärmt. Ziel dieses Kurses ist es die Grundtechnik zu erlernen und zu erweitern. Weiters wird durch verschiedenste Übungen der Spielaufbau erlernt. Im Vordergrund steht der Spaß am Spiel, an der Bewegung und an der Gemeinschaft.

Donnerstag: 14:30–16:30 Uhr

Für wen: gemischt

Altersklasse: ab 18 Jahre



Feel your body

Übungsleiterin: Ingrid Kowatz

Übungsziel: Mit einem gezielten Herz-Kreislauf-Training im ersten Teil der Stunde sollen die Ausdauer verbessert und an der Geschicklichkeit und Koordinationsfähigkeit gearbeitet werden. Im zweiten Teil liegt der Schwerpunkt bei der Muskelbalance. Zielorientierte Kraftübungen und bewusstes Stretching helfen an Muskelkraft zu gewinnen. Es wird die Körperhaltung verbessert und der Body gestylt.

Donnerstag: 19:00–20:00 Uhr

Für wen: gemischt

Altersklasse: ab 16 Jahre



"Mut tut gut"

Übungsleiterin: Margit Koller-Obernosterer, Marion Langmair und Gudrun Hirz

Übungsziel: Unser pädagogischer Ansatz ermöglicht den Kindern ungewohnte Spiel- und Bewegungsräume neu erfahren zu können und damit eine Basis zur Vorbeugung von Haltungstörungen zu schaffen.

Auch werden durch verschiedenste Spiele und Übungen die koordinativen Fähigkeiten weiterentwickelt und gefördert.

Freitag: 15:30–16:30 Uhr (6+)

16:30–18:00 Uhr (8+)

Für wen: gemischt

Altersklasse: Kinder ab 6 Jahre





Reine Männersache

Übungsleiter: Harald Großschädl

Übungsziel: Zum Aufwärmen werden Einzel- und Partnerübungen mit diversen Kleingeräten gemacht. Ziel dieses Kurses ist, durch Gymnastik die Kondition, Koordination und Beweglichkeit zu fördern. Im zweiten Teil der Einheit wird Prellball gespielt.

Freitag: 19:00–21:00 Uhr

Für wen: Männer

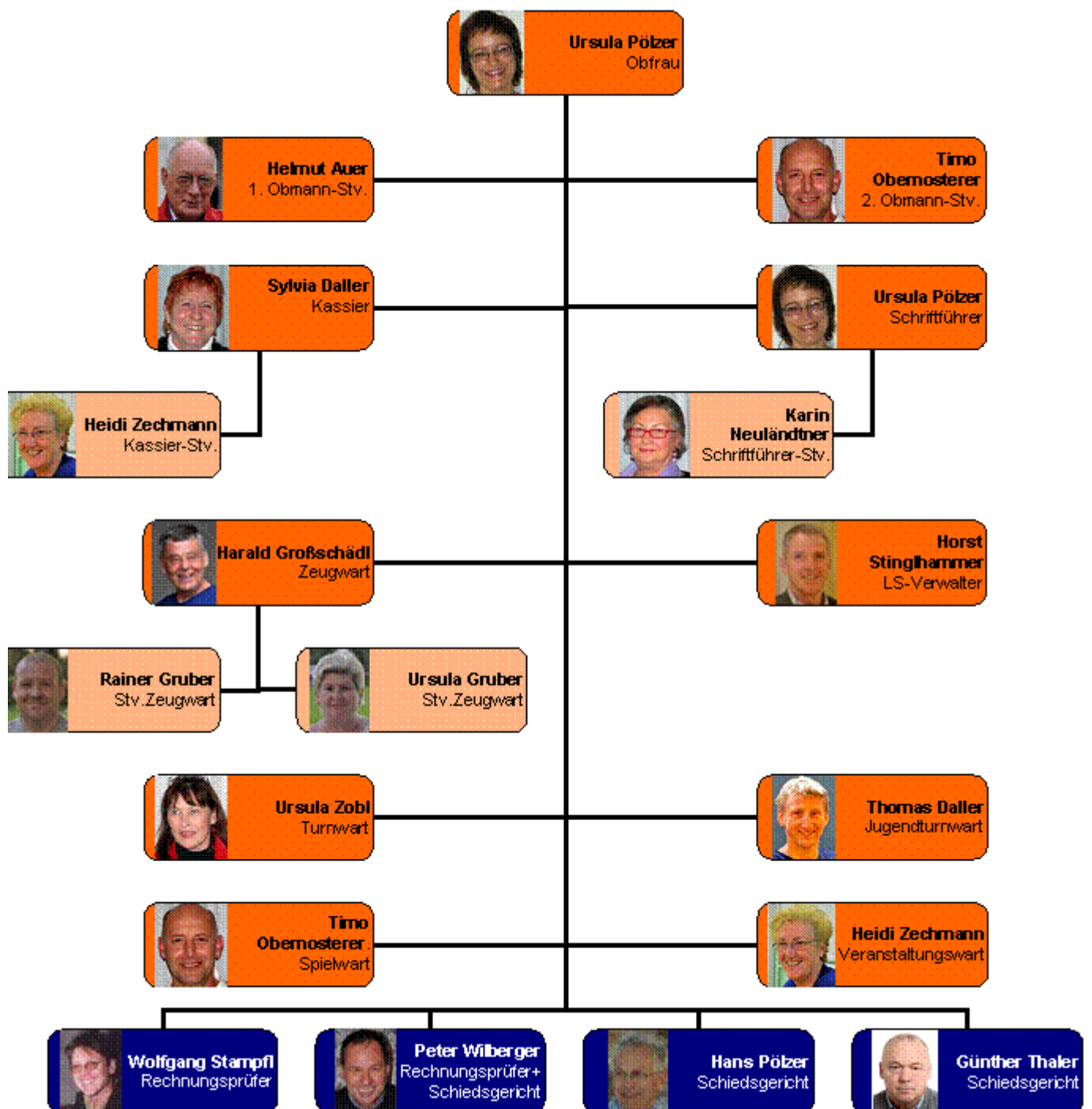
Altersklasse: Erwachsene, Senioren

... und was ist sonst so los?

W T	Datum	ab	Dauer	Veranstaltung	Ort
Sa	05.02.2011	20.00		Nacht der Märchen – Ball	TV Itzling
Sa	12.02.2011	14.00	18.00 h	Kinderfasching – "Märchen – Es war einmal"	TV Itzling
Sa	12.02.2011		2 Tage	Turnier VFL Waiblingen (12.02.2011)	Waiblingen b. Stuttgart
Fr	08.04.2011	19.30		Jahreshauptversammlung (mit Wahl)	TV Itzling
So	17.04.2011	14.00	7 Tage	ASVÖ Faustball-Trainingslager Jugend U 10 bis U 18	Faak am See
Fr	29.04.2011		2 1/2 Tage	26. Intern. 1.Mai Turnier (01.05.2011) + Kamptal	Wien + Kamptal
Sa	28.05.2011		1 Tag	Radwanderung (Ersatztermin 04.06.2011)	ab TV Itzling
Sa	18.06.2011		1 Tag	Leichtathletikfest mit Grillen und Sommersonwendfeier	TV Itzling
Sa	02.07.2011		1 Tag	Jugend-Faustball-Turnier	TV Itzling
Sa	24.09.2011		1 Tag	Wandertag (Ersatztermin 01.10.2011)	ab TV Itzling
Fr	21.10.2011		2 1/2 Tage	Steiermark + Prellballturnier Graz (23.10.2011)	Südsteiermark + Graz
Sa	19.11.2011		1 Tag	TVI-Prellballturnier	TV Itzling
Sa	03.12.2011		2 Tage	Turnier TSV Weißenburg (Prellball)	Weißenburg/BRD
MI	21.12.2011	18.30		Feier zur Wintersonnenwende	TV Itzling

Detailinfos zu den Veranstaltungen werden zeitgerecht im Turnverein ausgehängt und auf unserer Homepage veröffentlicht (www.tv-itzling.at).

Wir sind für Dich da!



Name Vorname		Funktion	Telefon1	Telefon2	Email
Pölzer	Ursula	Obmann	0662 455936	0650 6279990	ursula.poelzer@aon.at
Auer	Helmut	Obmann-Stv.	0662 423740	0664 4017448	helmut-auer@gmx.at
Obernosterer	Dietmar	Obmann-Stv.	0650 8882721		timo.o@sbg.at
Daller	Sylvia	Säcklwart	0662 450285		tischlerei-daller@aon.at
Zechmann	Heidi	Säckwart-Stv.	0662 834390	0664 9938055	h.zechmann@tele2.at
Pölzer	Ursula	Schriftwart	0662 455936	0650 6279990	ursula.poelzer@aon.at
Neuländtner	Karin	Schriftwartin-Stv.	0662 453900		karin.neulaendtner@gmail.com
Stinglhammer	Horst	Liegenschafts- verwalter	0662 648590	0664 1555413	stinglhammer@aon.at
Zechmann	Heidi	Veranstaltungswart	0662 834390	0664 9938055	h.zechmann@tele2.at
Großschädl	Harald	Zeugwart	0662 456335		e.u.h.grosschaedl@tele2.at
Gruber	Rainer	Zeugwart-Stv.	0662 450616	0650 4222488	rainer3@gmx.at
Gruber	Ursula	Zeugwart-Stv	0662 450616	0650 4222577	rainer3@gmx.at
Zobl	Ursula	Turnwart	0662 433179	0650 5803176	ursula.zobl@sbg.at
Obernosterer	Dietmar	Spielwart	0650 8882721		timo.o@sbg.at
Daller	Thomas	Jugendturnwart	0664 3962409		thomas.daller@inode.at
Pölzer	Hans	Schiedsgericht	0650 6279980		hans.poelzer@aon.at
Thaler	Günther	Schiedsgericht	0664 6506488		guenther.thaler47@gmx.at
Stampfl	Wolfgang	Rechnungsprüfer	0664 2508500		wolfgang.stampfl@gmail.com
Wilberger	Peter	Rechnungsprüfer/ Schiedsgericht	0662 624985		raumausstatter@peter-wilberger.at