

Sportklub Maishofen



Liebe Sportfreunde!

Wir stellen Ihnen das **Trainingsprogramm** für das Vereinsjahr 2011/12 in den Turnhallen der **Hauptschule (HS)** und **Volksschule (VS)** vor und laden Sie alle zum Mitmachen recht herzlich ein.

Es wird sehr höflich gebeten **keinesfalls Sportschuhe mit abfärbenden Sohlen** in den Turnhallen zu verwenden!

Sämtliche Veranstaltungen werden von der Gemeinde Maishofen, der Hauptschule Maishofen, der Volksschule Maishofen sowie dem Sportklub Maishofen unterstützt und können für **geringe Beiträge** besucht werden.

Mit sportlichen Grüßen – Ing. Klaus Dick, Obmann

Veranstaltung	Tag & Uhrzeit	Ort	Leitung	Telefon
Eltern-/Kindturnen (2–4 Jahre)	Dienstag, 16–17 Uhr (ab 27.9.)	VS	Katrin Frank	0664/560 62 81 ✓
Kinderturnen (6–10 Jahre) mit Geräteturnen	Dienstag, 16.30–18 Uhr (ab 4.10.)	HS	Ilke Leitgöb Christiane Morokutti Sabine Maierhofer	0664/504 38 02 0650/28 26 176 0664/15 16 463
Fit für den Alltag/Damenturnen	Dienstag, 20–21.30 Uhr (ab 4.10.)	HS	Elisabeth Steiner	06542/207 63
Bauch – Beine – Po	Dienstag, 19.30–20.30 Uhr (ab 27.9.)	VS	Inge Paesen	0664/240 56 86
Zumba	Donnerstag, 19.30–20.30 Uhr (ab 29.9.)	VS	Inge Paesen	0664/240 56 86
Fit & Fun für Damen & Herren	Donnerstag, 19–21 Uhr (ab 29.9.)	HS	Manfred Hofer	0676/849260417
neu Fit & gesund bis ins hohe Alter (Männer & Frauen 55+)	Donnerstag, 17–18 Uhr (ab 29.9.) Vormittagstermin nach Vereinbarung	VS	Eva Burmann	06542/687 92
Fußball-Nachwuchs	Mittwoch + Freitag, 16–19 Uhr (Dezember–März)	HS	Florian Bachmann	0664/534 96 73
Fußball-Kampfmannschaft	Mittwoch + Freitag, 19–21.30 Uhr (Dezember–März)	HS	Michael Leitgöb	0664/503 00 66
Tennis	Samstag, 9–12 Uhr + Sonntag, 9–12 Uhr	HS	Thomas Gmachl	0676/910 28 01
Skitraining Kinder Jedermann	Freitag, 16–17 Uhr (laut Postwurf bis Schneetraining)	HS	Rudi Zeller Sebastian Breitfuß	683 70 682 53
Skitraining Kindercup/Schüler	Freitag, 17–20.30 Uhr (Ende September–Weihnachten)	HS	Rudi Zeller Sebastian Breitfuß	683 70 682 53
LL-Trockentraining	Mittwoch, 18–19.30 Uhr (ab 28.9.)	VS	Walter Wenger	0664/182 29 69
LL-Training Kinder	Samstag, 13–15 Uhr (ab 8.10.) (bei Schlechtwetter in der VS)	Torfmoos	Walter Wenger	0664/182 29 69

Änderungen vorbehalten.

Für Unfälle kann keine Haftung übernommen werden.



Sportklub Maishofen

Die Sektion Turnen bietet ab Herbst 2011 ein neues Senioren - Sportprogramm an:

Motto: **„Fit und gesund bis ins hohe Alter“**,
ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm mit
sanftem Kräftigen und Dehnen für JederMann und jede Frau

Zielgruppe: **Frauen und Männer 55+ speziell auch Menschen,**
die bis jetzt noch nicht zu den „Aktiven“ gehören

Übungsleitung: Eva Burmann (Volksschullehrerin in Pension),
Sie hat heuer ein Seminar für **SENIOREN-SPORT** absolviert,
ist also auf dem neuesten Wissensstand.

Programm: Das Training wird im wesentlichen Herz - Kreislauf-, Kräftigungs-,
Entspannungs- und Dehnungsübungen umfassen, wobei
Handgeräte (Therabänder, Hanteln) zum Einsatz kommen werden.

Kosten: Es ist ein geringfügiger Beitrag von 2 Euro, bei jeder besuchten
Trainingsstunde zu entrichten.

Beginn: Herbst 2011 (voraussichtlich 27.09.2011).
Da die Termine erst nach Erstellung der Stundenpläne für die
Schulen fixiert werden können, sind Ort und genauer Zeitpunkt
dem Sportprogramm des USK Maishofen - Postwurf im Herbst oder
www.skm.at zu entnehmen.

Wir hoffen, Ihr Interesse geweckt zu haben und würden uns freuen, Sie bei der Sportstunde
- als Basis für Gesundheit und Beweglichkeit bis ins hohe Alter -
begrüßen zu dürfen.

Mit sportlichen Grüßen

Erika Thauerer
Sektion Turnen

Eva Burmann
Übungsleiterin

Ing. Klaus Dick
Obmann

NEU

