

TISCHTENNIS

Beginn: Do., 18. Sept. 2025

Jeden Donnerstag

Für Kinder ab 6 Jahre 16:45 – 17:45 Uhr

Für Erwachsene 17:45 – 19:45 Uhr

mit Bernd Kirsch

Anmeldung bei Karl Wendl, 0681/20789176

Kosten: Kinder: € 25 pro Saison

Erwachsene: € 45 pro Saison

VOLLEYBALL

Fit und Fun für Jedermann

Beginn: Mo., 1. Sept. 2025

Jeden Montag 18:00 – 20:00 Uhr

! Ort: Turnsaal der SHS Wölbling

mit Daniel Katzian

Anmeldung bei Daniel Katzian, 0664/88677392

Kosten: € 35,-- pro Saison

SAUNA

Schwitzen und entspannen

Beginn: beim ersten Kälteeinbruch

! Ort: Unionhaus Großrust

Nähere Infos bei Karl Haas unter: 0664/2313630

KURSANGEBOTE

2025/26

SKIGYMNASTIK

SKIGYMNASTIK FÜR ALLE

Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur
sowie Konditions- und Ausdauertraining

Beginn: Fr., 7. Nov. 2025

Jeden Freitag von 18:00 – 19:00 Uhr

mit Daniel Heinzl und Katrin Braun

Nähere Infos: 0664/2111522

Kosten: € 5,-- pro Einheit



!

Alle Kursangebote, außer anders angegeben, im Turnsaal der VS Großrust



Anmeldungen für die Erlebnisturnstunde bei Julia Wegscheider unter 0664/963 40 57 (WhatsApp Nachricht mit Kursnamen, Name und Alter des Turners erwünscht)

?

Bei Fragen steht Ihnen Julia Wegscheider Tel.: 0664 / 963 40 57 gerne zur Verfügung!

€

Nehmen Sie bitte den angegebenen Geldbetrag direkt zur ersten bzw. immer zur Einheit in Bar und möglichst genau mit. Überweisungen bitte an folgende Kontonummer: AT14 3258 5000 0150 0503.

Im Verwendungszweck geben Sie bitte den Namen und den Kursnamen an.



OBRITZBERG-RUST-HAIN

FITNESS

PROGRAMM

SAISON 2025/26





Einmal überweisen – hingehen wo man will

Überweisen Sie einmalig 199€ für die ganze Saison und wählen Sie die Einheiten, die Ihnen Spaß machen. Egal ob Sie nur einmal in der Woche kommen, oder jeden Tag einen Kurs besuchen. Der Beitrag gilt nur für eine Person und kann nicht übertragen werden.

Nähere Infos bei Julia Wegscheider unter
0664/9634057

FIT BIS INS HOHE ALTER

Beginn: Di., 16. Sept. 2025

Jeden Dienstag 16:30 – 17:30 Uhr
Ab Nov. 15:30 – 16:30 Uhr

Ort: Haus der Gemeinschaft in Kleinhain
mit Leopoldine Krumböck

Nähere Infos: Leopoldine Krumböck, 0664/8727298

Kosten: € 2,-- pro Einheit

Bodypower

Gezielte Kräftigung der Bauch-Bein-Po
Muskulatur vereint mit
Ausdauer-elementen

Beginn: Mo., 8. Sept. 2025

Jeden Montag 19:15 – 20:15 Uhr

mit Katrin Braun und Theresa Prischink

Nähere Infos: Katrin Braun, 0664/2111522

Kosten: € 5,-- pro Einheit / € 100 pro Saison

PILATES

Ganzkörpertraining zur Kräftigung der
Muskulatur, primär von Beckenboden-,
Bauch- und Rückenmuskulatur

Beginn: Do., 16. Okt. 2025

Jeden Donnerstag 20:00 – 21:00 Uhr

mit Julia Hörhan

Nähere Infos bei Julia Hörhan unter 0676/4312308

Kosten: € 80,-- / 10 Einheiten

ERLEBNISTURNSTUNDE

Beginn: Di., 16. Sept. 2025

Jeden Dienstag

Kinder 5 bis 8 Jahre	17:00 - 18:00 Uhr
Kinder 9 bis 14 Jahre	18:10 - 19:15 Uhr

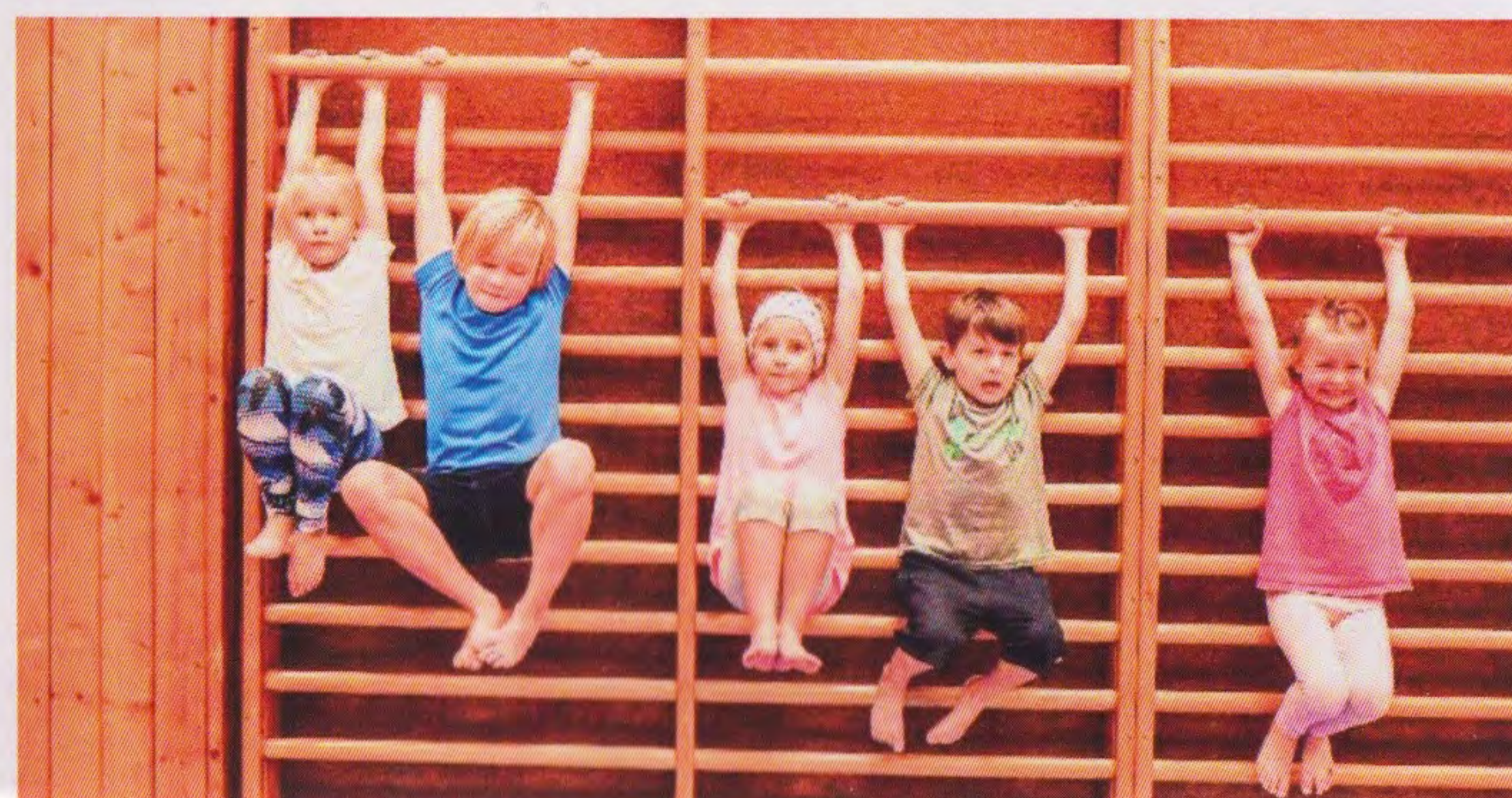
mit Andreas Fritz und Laura Trethan

Nähere Infos: Andreas Fritz, 0680/3074344

Kostenbeitrag pro Saison: € 60,--

(Ca. 40 Einheiten)

Familienermäßigung: zweites Kind € 55,--, drittes Kind frei)



FÜR SIE UND IHN

Gymnastikprogramm zur Verbesserung der
Beweglichkeit und Koordination sowie Aufbau
der Muskelkraft

Beginn: Mo., 15. Sept. 2025

Jeden Montag 18:00 – 19:00 Uhr

mit Bernhard Reither und Anna Kühmayer

Nähere Infos: Bernhard Reither, 0699/17021968

Kosten: € 60,-- pro Saison

MUTTER-VATER-KIND TURNEN

Neue Bewegungserfahrung ermöglichen

Beginn: Mi., 17. Sept. 2025

Jeden Mittwoch 16:15 – 17:15 Uhr

Ab 2 Jahre

mit Theresa Kotrnek und Julia Wegscheider

Kosten: € 2,-- pro Einheit

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Starker Rücken – beweglicher Alltag

Beginn: Mi., 17. Sept. 2025

Jeden Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr

mit Elena Oberleitner

Anmeldung bei E. Oberleitner 0660/4792727

Kosten: € 80,-- / 10 Einheiten