

Bewegung ist die beste Gesundheitsvorsorge. Da ist für jeden was dabei!

ab September

MONTAG YOGA

ab 21.09.2026 /
10 Einheiten
18:30–19:45 Uhr



YOGA UND SOMATISCHE ÜBUNGEN / Nathalie Meert

Eine spielerische Mischung aus Hatha Yoga, Yin Yoga, Meridian-Stretching, Atemtechniken, Klangschalen und vielem mehr.

Ziel ist der Zugang zu Ruhe und Entspannung – der Weg dorthin wird jede Woche etwas anders gestaltet.

Mit dem Kursbeitrag wird ein 10er-Block erworben. Nicht genutzte Einheiten können auch später eingelöst werden.

Bitte um Anmeldung via WhatsApp bei Nathalie: +31 6 82691219

Kursbeitrag: EUR 90,00 für TUS-Mitglieder, EUR 100,00 für Nicht-TUS-Mitglieder

MITTWOCH PILATES

ab 16.09.2026 /
10 Einheiten
16:00–17:00 Uhr



PILATES / Simone Krapfl

Pilates stärkt deinen Körper von innen heraus – für eine aufrechte Haltung, einen starken Rücken und mehr Beweglichkeit im Alltag. Durch kontrollierte Bewegungen und bewusste Atmung findest du zu mehr Kraft, Balance und einem guten Körpergefühl.

Bitte um Anmeldung bei Simone Krapfl: 0650 8401928

Kursbeitrag: EUR 100,00 für TUS-Mitglieder, EUR 110,00 für Nicht-TUS-Mitglieder

ab Oktober

DIENSTAG

ab 06.10.2026 / 6 Einheiten
15:00–16:00 Uhr Kindergartenkinder
16:00–17:00 Uhr Volksschulkinder



Kunterbuntes Kinderturnen / Carina Schäffer und Sarah Jessner

Ob klein oder groß, flink oder vorsichtig: Hier darf jeder mitmachen. Lachen, hüpfen, rollen und Spaß haben.

Bitte um Anmeldung bei Carina Schäffer: 0664 4445773

Kursbeitrag: EUR 10,00 für TUS-Mitglieder, EUR 15,00 für Nicht-TUS-Mitglieder

DIENSTAG

ab 13.10.2026 / 8 Einheiten
18:30–19:30 Uhr



TANZWORKOUT / Sabrina Wallner

Tanz dich fit – abwechslungsreiches Tanzworkout zu bunt gemischten Musikrichtungen. Fördert Kondition, Kraft und Ausdauer.

Bitte um Anmeldung bei Sabrina Wallner: 0664 75161675

Kursbeitrag: EUR 50,00 für TUS-Mitglieder, EUR 60,00 für Nicht-TUS-Mitglieder

DIENSTAG

ab 13.10.2026 / 8 Einheiten
19:30–20:30 Uhr



TABATA / Sabrina Wallner

Intensives Intervalltraining – für mehr Power & Ausdauer.

Bitte um Anmeldung bei Sabrina Wallner: 0664 75161675

Kursbeitrag: EUR 20,00 für TUS-Mitglieder, EUR 30,00 für Nicht-TUS-Mitglieder

DONNERSTAG

ab 08.10.2026 / 8 Einheiten
18:00–19:00 Uhr



FIT MIT MONIKA / Monika Lercher

Turnen ab 60 für alle, die aktiv und beweglich bleiben wollen. Mit gezielten Übungen verbessern wir Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit – für mehr Sicherheit im Alltag. Auch mit kleinen Geräten und abwechslungsreichen Bewegungsformen.

Bitte um Anmeldung vorab bei Monika Lercher:
0664 7869936 (aufgrund hoher Nachfrage)

Kursbeitrag: EUR 20,00 für TUS-Mitglieder, EUR 30,00 für Nicht-TUS-Mitglieder

♥
Bewegung hält
fit und macht
glücklich!



Wir freuen uns auf viele bewegte Stunden mit euch!

Alle Kurse finden in der Mehrzweckhalle Schöder statt.
Änderungen vorbehalten.

