

## **MONTAG**

### **KINDERYOGA**

#### **für Kinder von 4 – 9 Jahren**

Beim Kinderyoga werden die Kinder spielerisch an die Yoga- und Atemübungen mittels Geschichten oder Kinderlieder herangeführt. Die Kinder tauchen in Fantasiegeschichten ein. Dabei geht es um Selbsterfahrung, Spaß an der Bewegung, Entspannung und Fantasie. Die Kinder können sich austoben, zur Ruhe kommen und ganz sie selbst sein.

**Beginn:**

**29.9.2025**

**Uhrzeit:** 14.30 – 15.15 Uhr

**Ort:** Turnsaal im Rüsthaus

**Kosten:** 95 € für 10 Einheiten

Anmeldungen & Infos bei Fr. Monika Maier  
Tel.: 0676/3439558

### **YIN YOGA**

In diesem Yin-Yoga Kurs verbinden wir:

- Sanfte, somatische Übungen, die dein Nervensystem regulieren
- Atemtechniken, die Ruhe und Klarheit fördern
- Mental- und Bewusstseinstaining, das Balance, Harmonie und innere Stärke unterstützt

Erlaube dir, Stress loszulassen, die Tiefe deines Atems zu spüren und Momente der echten inneren Ruhe zu erleben.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**Beginn:**

**22.9.2025**

**Uhrzeit:** 16.00 - 17.00 Uhr

**Ort:** Turnsaal im Rüsthaus

**Kosten:** 10er Block – 180 €

Mindestteilnehmer: 8 Personen

Anmeldungen bei Fr. Anja Strobl  
Dipl. Yoga-Lehrerin unter der  
Tel.: 0664/75510844

Einstieg und gratis Schnupperstunde jederzeit möglich!

### **KINDERLAUFTRAINING**

der Laufgemeinschaft Apfelfeld

**Uhrzeit:** 17.00 – 18.00 Uhr

**Ort:** Sportplatz Floing/  
Turnsaal Rüsthaus

Nähere Infos & Anmeldung bei der LG Apfelfeld bei Hrn. Christian Neuhold unter der Tel.: 0664/2143793

## **DIENSTAG**

### **KINDERBALLETT**

#### **für Kinder ab 5 Jahren**

Klassisches Ballett ist die "Königsdisziplin" des Tanzes. In meinem Unterricht möchte ich Kindern ab 5 Jahren die Grundbegriffe des klassischen Tanzes vermitteln. Die Freude an der Bewegung und die Schulung der Musikalität sind mir ebenso ein Anliegen.

Des Weiteren lernen die Kinder im Jahresverlauf die einzelnen Schritte und Bewegungsabläufe zu kurzen Tänzen zusammenzuführen.

Da mein Programm aufbauend gestaltet ist, sollten die Kinder den Unterricht das ganze Schuljahr besuchen. Zum Ende des Schuljahres dürfen die Kinder das Gelernte bei einer Zuschaustunde den Eltern und Interessierten vorführen.

**Beginn:**

**23.9.2025**

**Uhrzeit:** 13.45 – 14.40 Uhr

**Ort:** Turnsaal im Rüsthaus

**Kosten:** 456 €

für das ganze Schuljahr

Anmeldungen & Infos bei Fr. Eva Eggenreich  
Tel.: 0664/2224896

### **DO – IN TURNEN**

Verschiedene Energie- und Meridianübungen, ausgewählte Übungen, im speziellen für die Wirbelsäule, werden den Schwerpunkt bilden. Elemente aus dem Shiatsu, kurze, besonders sanfte Übungen gegen Haltungsschwächen, Anleitungen zur Selbstmassage und gezielte Muskelentspannungen runden das Programm ab.

**Beginn:**

**4.11.2025**

**Uhrzeit:** 15.00 – 16.00 Uhr

**Ort:** Turnsaal im Rüsthaus

**Kosten:** 90 € für 15 Einheiten

Mindestteilnehmer: 8 Personen

Anmeldungen bei Fr. Hilde Kulmer unter der  
Tel.: 0660/9120148

## **DIENSTAG**

### **TAEKWONDO**

#### **für Kinder, Jugendliche & Erwachsene**

Seit über 15 Jahren erfreut sich unser Verein mit über 170 Mitgliedern einer stetig wachsenden Begeisterung und äußerst positivem Feedback.

Als Breitensportverein steht bei uns nicht der Wettkampf, sondern Gesundheit und Freude am Sport im Vordergrund.

Somit wollen wir nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene ermöglichen einen einfachen Zugang zum Kampfsport zu finden. Du willst:

- ein individuelles Fitnesstraining vom Einsteiger- bis zum Leistungssportniveau?
  - Selbstverteidigung für jede Situation?
  - oder
  - einfach einen gesunden Ausgleich im Sport finden?
- Hier bist du richtig!

**Beginn:**

**30.9.2025**

**Uhrzeit:**

Kinder ab 7 J.:  
17.00 – 18.30 Uhr

Jugendliche ab 12 J. &  
Erwachsene:  
18.30 – 20.00 Uhr

**Ort:** Turnsaal im Rüsthaus

Einstieg möglich bis Ende Oktober.  
Erstes Training GRATIS!

Anmeldungen bei Hrn. Manuel Stelzer  
Tel.: 0676/9479394  
od.  
taeguk.kulm@gmx.at

## **MITTWOCH**

### **H.O.T. KINDERTRAINING**

#### **für Kinder von 4 – 12 Jahren**

\*Basistraining aus Fußball, Basketball, Kung Fu und Fitness

\*Ganzkörpertraining, Konditions- und Koordinationstraining

\*Fein- und Grobmotorik

\*Selbstvertrauen &

Selbstbewusstsein stärken, Potentiale entdecken und entfalten

**Beginn:**

**17.9.2025**

**Uhrzeit:** 16.55 – 17.55 Uhr

**Ort:** Turnsaal im Rüsthaus

bzw. Pausenplatz bei

der VS Floing

Mindestteilnehmer:  
8 Kinder

Anmeldung und nähere Infos bei Jasmine Posseker unter Tel.: 0676/6148550

### **FIT DURCH DEN WINTER**

Eine Kombination aus Balance- und Koordinationsübungen, die den Körper elastischer werden lassen und noch dazu straffen, in Verbindung mit passender Musik und lockerer Atmosphäre. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, nur Spaß an der Bewegung.

**Beginn:**

**1.10.2025**

**Uhrzeit:** 18.00 – 19.00 Uhr

**Ort:** Turnsaal im Rüsthaus

**Kosten:**

55 € für 10 Einheiten

Mindestteilnehmer:  
7 Personen

Anmeldungen bei Fr. Waltraud Haidenbauer unter der Tel.:  
0677/61034843

## **MITTWOCH**

### **DO – IN TURNEN**

Verschiedene Energie- und Meridianübungen, ausgewählte Übungen, im speziellen für die Wirbelsäule, werden den Schwerpunkt bilden. Elemente aus dem Shiatsu, kurze, besonders sanfte Übungen gegen Haltungsschwächen, Anleitungen zur Selbstmassage und gezielte Muskelentspannungen runden das Programm ab.

**Beginn:**

**5.11.2025**

**Uhrzeit:** 19.15 – 20.15 Uhr

**Ort:** Turnsaal im Rüsthaus

**Kosten:** 90 € für 15 Einheiten

Mindestteilnehmer: 8 Personen

Anmeldungen bei Fr. Hilde Kulmer unter der Tel.: 0660/9120148



### **FIT & SHAPE Outdoor**

"FIT & SHAPE" ist ein Training aus Herz-Kreislauf- und Muskeltraining und garantiert einen hohen Trainingseffekt, da die Intensität sowie die Übungen von Einheit zu Einheit variieren. Zu mitreißender Musik werden einfache Aerobicsschrittkombinationen, Kraft-Ausdauerübungen, Elemente aus Kickpower, Functionaltraining, Pilates uvm. wirkungsvoll miteinander verbunden. Die gesamte Muskulatur wird gestärkt, gestrafft und gedehnt.

**Beginn:**

**ab Mai 2026**

**Uhrzeit:** 18.30 – 19.30 Uhr

**Ort:** Turnsaal im Rüsthaus bzw.

Pausenplatz VS Floing

Mindestteilnehmer: 8 Personen

Anmeldung und nähere Infos bei Jasmine Posseker unter Tel.: 0676/6148550



## **DONNERSTAG**

### **YIN YOGA**

Yin Yoga ist für jeden geeignet! Yin Yoga wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus, harmonisiert Körper, Geist und Seele und verkürzt Regenerationszeiten. Yin Yoga wirkt gut bei Rückenschmerzen, Cellulite, gegen Stress, Burnout und zur Entspannung.

**Beginn:**

**Einstieg ganzjährig möglich**

**Uhrzeit:** 19.00 – 21.00 Uhr

**Ort:** Turnsaal im Rüsthaus

110 € für 8 Einheiten

(Gültigkeit: 1 Jahr)

Schnuppereinheit jederzeit möglich!

Anmeldung & Infos bei Dipl. Yoga-Lehrer & zertifizierter Gesundheitsyoga-Lehrer (Ausbildung: Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht)  
Hrn. Alfred Stücklschwaiger  
Tel.: 0660/2185585 od.  
alfred.stuecklschwaiger@gmail.com



## **FREITAG**

### **YOGA FÜR ALLE**

Yogakurs mit Monika Maier aktiviert sanft die eigenen Heilkräfte, unterstützt und stärkt das Immunsystem und das Bewusstsein gegenüber körperlichen und seelischen Beschwerden wie Burnout, Nackenstarre oder Rückenschmerzen.

**Beginn:**

**3.10.2025**

**Uhrzeit:** 15.30 – 16.45 Uhr

**Ort:** Turnsaal im Rüsthaus

**Kosten:** 15 Einheiten über die VHS, Bildungsscheck kann eingelöst werden!

Anmeldung online über VHS oder

unter Tel.: 0664/4216420

Herrn Dr. Max Reisinger



### **Weitere Bewegungsangebote:**

### **TENNISVEREIN UNION FLOING**

Tennis für Kinder und Erwachsene  
Bist du interessiert an einem Tenniskurs oder einer Schnupperstunde?

Dann melde dich bei

Hrn. Thomas Weber

Tel.: 0664/4034371



### **FUSSBALLTRAINING**

### **SV Ada Anger Nachwuchs:**

Kontakt:

Hr. Gernot Ertl

Tel.: 0664/9614503

