

# VOLLEYBALL

## MONTAG

19.00 – 21.00 Uhr Mixed (in Haag)

## DIENSTAG

16.15 – 18.00 Uhr Volley4Youth\*

18.00 – 19.45 Uhr Damen

19.45 – 21.45 Uhr Herren

## MITTWOCH

16.15 – 18.00 Uhr Volley4Kids \*

18.00 – 19.45 Uhr Herren

19.45 – 21.45 Uhr Damen

## FREITAG

16.15 – 18.00 Uhr Volley4Kids/Volley4Youth\*

18.00 – 19.45 Uhr Damen / Junioren\*

19.45 – 21.45 Uhr Herren

19.00 – 21.00 Uhr Mixed (in Haag)

\* Mädchen und Burschen

Trainingsbeginn: 11.09.2023

Volley4Kids: 10 - 14 Jahre

Volley4Youth: 14 - 16 Jahre

Sporthalle IMS-Langenhart

## KONTAKT VOLLEYBALL

Michael Dannerbauer: 0681 / 203 90 523

Alexandra Benea (Damen): 0664 / 750 24 553

Michael König (Herren): 0660 / 489 97 80

Roman List (Kinder/Jugend): 0680 / 303 98 01

volleyballvalentin@hotmail.com

# BEITRÄGE

## TURNEN:

### Kinder u. Jugendliche

bis zum 18. Lebensjahr: 40,00 €

Pro weiterem Kind: 35,00 €

(Geschwister)

### Erwachsene

bis zum 60. Lebensjahr: 60,00 €

Ehepaare: 55,00 € p.P.

Ab dem 61. Lebensjahr: 45,00 €

**Unterstützende Mitglieder:** 15,00 €

## JUDO:

Pro Semester: 95,00 €

Geschwister: 90,00 € p.P.

## VOLLEYBALL:

Volley4Kids 75,00 €

Volley4Youth/Junioren 110,00 €

Mixed 120,00 €

Damen & Herren 180,00 €

Nur Beachvolleyball 100,00 €

## Anmeldung Kurse und Trainingseinheiten



Auf unserer Homepage

[www.atsv-st-valentin.at/kontakt](http://www.atsv-st-valentin.at/kontakt)

Weitere Infos & Fotos findet Ihr auf

[www.atsv-st-valentin.at](http://www.atsv-st-valentin.at)

# ATSV

St. Valentin

Ein Verein bewegt!

# JAHRES PROGRAMM 2023 2024



**Z** **MOTOPÄDAGOGISCHES**  
**ELTERN-KIND TURNEN** (ab 14.09.2023)  
12 Monate - 3 Jahre  
Donnerstag: 15.15 – 16.15 Uhr  
VS Langenhart

**W** **RASSELBANDE** (ab 14.09.2023)  
**MIT BEGLEITUNG**  
Mädchen und Jungs von 4 – 5 Jahre  
Donnerstag: 16.30 – 17.30 Uhr  
VS Langenhart

**Z** **HipHop KIDS** (ab 25.09.2023) **NEU**  
Mädchen und Jungs von 6 – 10 Jahre  
Montag: 16.00 – 17.00 Uhr  
VS Langenhart / Bewegungsraum

**R** **FIT FOR KIDS** (ab 13.09.2023)  
Mädchen und Jungs von 6 – 9 Jahre  
Mittwoch: 16.00 – 17.00 Uhr, VS Langenhart

**J** **FIT-SPORT FRAUEN 50+** (ab 12.09.2023)  
Dienstag: 16.00 – 17.00 Uhr, VS Langenhart

**F** **FIT-SPORT MÄNNER 50+** (ab 27.09.2023)  
Mittwoch: 18.30 – 19.45 Uhr, VS Langenhart

**BODY WORKOUT** (ab 12.09.2023)  
Vielseitiges Konditionstraining für Jedermann  
Dienstag: 19.00 – 20.00 Uhr, VS Langenhart

**POWERFRAUEN** (ab 13.09.2023)  
Frauengymnastik & Aktivitäten auch  
außerhalb des Turnsaals  
Mittwoch: 19.45 – 21.00 Uhr, VS Langenhart

**JAZZDANCE** (ab 14.09.2023)  
Jugendliche ab 15 Jahre und Erwachsene  
Donnerstag: 18.30 – 19.30 Uhr  
VS Langenhart

**KONTAKT TURNEN**  
Oberbramberger Wolfgang: 0699 / 151 121 73

**W** **JACKPOT.FIT** (ab 25.09.2023)  
Kooperation mit Sozialversicherung für  
Übergewichtige und DiabetikerInnen.  
Montag: 17.30 – 18.30 Uhr, VS Langenhart  
12 x 60 min. mit Ulrike  
Kursgebühr: Neueinsteiger kostenlos  
Wiederholer: MG 50,00 € / NMG 120,00 €

**R** **RÜCKEN-FIT** (ab 25.09.2023)  
Mobilisierung, Stabilisierung und Kräftigung  
der Rumpfmuskulatur.  
Montag: 18.30 – 19.30 Uhr, VS Langenhart  
10 x 60 min. mit Ulrike  
Kursgebühr: MG 40,00 € / NMG 120,00 €

**Y** **POWER-FIT** (ab 26.09.2023)  
Kombination aus CrossFit, HIT und Ausdauer  
Dienstag: 18.00 – 19.00 Uhr, VS Langenhart  
10 x 60 min. mit Bianca  
Kursgebühr: MG 40,00 € / NMG 120,00 €

**PILATES** (ab 21.09.2023)  
Donnerstag: 17.30 – 18.30 Uhr, VS Langenhart  
10 x 60 min. mit Sabrina  
Kursgebühr: MG 40,00 € / NMG 120,00 €

**ZUMBA-FITNESS** (ab 11.09.2023)  
Montag: 19.30 – 20.30 Uhr, VS Langenhart  
12 x 60 min. mit Ingrid und Cornelia  
Kursgebühr: MG 50,00 € / NMG 120,00 €

**YOGA** (ab 21.09.2023)  
Donnerstag: 18.30 – 19.45 Uhr  
VS Langenhart / Bewegungsraum  
10 x 75 min. mit Corinna  
Kursgebühr: MG 70,00 € / NMG 140,00 €

**KINDER YOGA** (ab 21.09.2023) **NEU**  
Mädchen und Jungs von 6 – 10 Jahre  
Donnerstag: 17.15 – 18.15 Uhr  
VS Langenhart / Bewegungsraum  
5 x 60 min. mit Corinna  
Kursgebühr: MG 35,00 € / NMG 70,00 €

**SELBSTVERTEIDIGUNG** (ab 23.09.2023) **NEU**  
Teenager/Frauen: ab 15 Jahre, Samstag: 9.00 - 11.00 Uhr  
Mädchen: 12 - 14 Jahre, Samstag: 11.15 - 13.15 Uhr  
VS Langenhart  
3 x 120 min. mit Polizei Linz-Einsatztrainer Arnold  
Kursgebühr: MG 30,00 € / NMG 90,00 €

**0** **Nutze die erste Kurseinheit als**  
**kostenlose Schnupperstunde**  
(gültig für das gesamte Kursangebot)

**0** **ANFÄNGER** (ab 08.09.2023)  
ab 6 Jahre  
Freitag: 17.15 – 18.15 Uhr, VS Langenhart

**0** **FORTGESCHRITTENE** (ab 08.09.2023)  
Freitag: 16.00 – 17.15 Uhr, VS Langenhart

**0** **KÄMPFER** (ab 08.09.2023)  
Mittwoch: 17.00 – 18.30 Uhr, VS Langenhart  
Freitag: 18.15 – 19.30 Uhr, VS Langenhart

**0** **KONTAKT JUDO**  
Maria Alkin: 0676 / 945 26 81  
maria.alkin@aon.at

## Freiluft-Fitness

### RADELN IN DEN SOMMERFERIEN jeden Mittwoch

Frauen: 18.00 Uhr, Treffpunkt: VS Langenhart  
Männer: 17.00 Uhr, Treffpunkt: Volksheim

