**Anmeldeformular: **

**9. Salzburger Turntage 2013**

**Samstag, 23. Februar 2013**

**ULSZ- Rif**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Name:** |  | **Verein:** |  |
| **E- mail:** |  | **Tel.:** |  |
| **Rechnungs-**  **empfänger:** |  | **Anschrift,**  **PLZ, Ort:** |  |
| **Datum:** |  | **Unterschrift:** |  |

Gewünschte Einheit jeweils ankreuzen - der Veranstalter behält sich vor, Kurse mit weniger als 5 Anmeldungen NICHT durchzuführen!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **09:30 – 10:50 Uhr:**   * (11) Koordinationsstationen für 4 - 6- jährige * (12) Handstand abrollen, Rolle rw zum Hdstd * (13) Erste Sprünge am Großtrampolin * (14) Koordination im Krafttraining (Theorie) | **11:00 – 12:20 Uhr:**   * (21) Rondat, Überschlag und Flick- Flack * (22) Gymnastische Grundlagen (Anfänge) * (23) Salto am Großtrampolin * (24) Kinder fordern Bewegung! (Theorie) | **Aktivkurse: Jede/r TeilnehmerIn macht im Rahmen ihres/ seines Leistungsvermögens selbst mit!** |
| **13:30 – 14:50 Uhr:**   * (31) Koordinationsorientiertes Krafttraining * (32) Haltungs- und Bewegungsförderung * (33) Schwungstab „Flexi- bar“ * (34) Die vielen Gesichter der Generation 50+ (T) | **15:00 – 16:20 Uhr:**   * (41) Vom Schwingen zum Salto am Barren * (42) Gymnastik und Akrobatik am Balken * (43) Fitness 50+ * (44) Be balanced (Balancepad) | **16:30 – 17:50 Uhr:**   * (51) Felgunterschwung, Kippe, Schwingen (Re) * (52) Train Mix * (53) Fit durch Wackeln * (54) Reha Cube – Würfel für Kraft und Energie |

**Anmeldung:** bis **Freitag, 8. 2. 2013** per Mail an die SFT- Geschäftsstelle: [turnen-sft@drei.at](mailto:turnen-sft@drei.at) mit Angabe der gewünschten Einheiten.

**Einzahlung:** Auf das Konto des SFT: Kontonummer: 25494; BLZ: 20404 Salzburger Sparkasse (Zahlungsbestätigung ist zum Kurs mitzubringen!)

**Die Salzburger Turntage werden veranstaltet vom Salzburger Fachverband für Turnen mit dem ASVÖ- Salzburg und durchgeführt von der** 