**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 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** 