

TV Kraig

seit 1964 Turnverein

2026 / 27



www.turnverein-kraig.net

Turnprogramm

Turnstart: 5. Oktober 2026

neu: 1 Monat länger - bis zum 28. Mai 2027

Zurück zur Bewegung!

Liebe Freunde der Bewegung, wir vom Turnverein Kraig haben für die kommende Saison 2026/2027 ein Turnprogramm zusammengestellt, das vielen von euch die Möglichkeit bieten soll, Bewegung in der Gruppe unter Freunden zu machen. Ein bisschen Training erleichtert es die täglichen Herausforderungen besser zu bewältigen und dabei wollen wir euch mit unserem Turnprogramm unterstützen. Unser Programm ist wieder sehr vielfältig, es sollte für viele von euch etwas dabei sein. Ihr habt die Möglichkeit, eine Schnupperstunde zu besuchen und wenn es euch gefällt, einfach wieder zu kommen.

Eine Bitte haben wir: wenn ihr unsere Turnstunden annehmt, dann bitte den Turnbeitrag bis spätestens nach der zweiten konsumierten Stunde einzahlen. Der Turnbeitrag ermöglicht uns, qualifizierte Trainer zur Verfügung zu stellen.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Studieren unseres Programms und viel Freude und Ausdauer in den Turnstunden.

Bewegung ist unser Leben!

26. Oktober - Fitmarsch - Start: 09:00 Uhr, Sportzentrum Überfeld



Fit mit Pezziball

Das Training mit dem Pezziball stärkt Haltung und Stützapparat, verbessert die Koordination und Beweglichkeit und entlastet den Rücken. Gleichzeitig fördert das Training Entspannung, Gleichgewicht und eine gesunde Körperhaltung im Alltag.

Yoga

Yoga verbindet Körper, Geist und Seele durch Bewegung, Atemübungen und Meditation. Es fördert innere Ruhe, Gesundheit und Klarheit – ob als spirituelle Praxis oder körperliches Training. Unsere drei Yogatrainerinnen vereinen alle gesundheitsfördernden Ansätze dieser Praktik.

Callanetics

Gezielte, vielfach wiederholte Bewegungen straffen die Tiefenmuskulatur und verbessern die Haltung. Besonders Hüfte, Bauch, Beine und Po werden gekräftigt – ohne Geräte, mit Fokus auf Körperbewusstsein.

Beckenbodentraining

Sanfte Übungen kräftigen und entspannen die Beckenbodenmuskulatur, fördern Beweglichkeit und verbessern die Körperhaltung. Das Training stärkt die Mitte, steigert Wohlbefinden und integriert sich leicht in den Alltag. Das Beckenbodentraining beinhaltet auch Übungen für die Rückbildung nach einer Schwangerschaft.

Ganzkörpertraining - Basic & Intensiv

Dieses Training aktiviert alle wichtigen Muskelgruppen in einer Einheit. Es eignet sich für Anfänger wie Fortgeschrittene und bietet eine ausgewogene Mischung aus Kraft, Koordination, Stabilität und Mobilität.

Trampolin-Jumping

Das dynamische Training stärkt Ausdauer, Muskulatur und Tiefenmuskeln, während die Gelenke geschont werden. Es kurbelt Fettverbrennung, Herz-Kreislauf und Lymphsystem an und macht zugleich richtig Spaß.

Athletik-Training

Ein intensives Ganzkörperprogramm mit Eigengewicht- und Gewichthebeübungen, das Kraft, Ausdauer und Koordination steigert. Ziel ist bessere Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit und Verletzungsprävention.

Line Dance - Anfänger & Fortgeschrittene

Getanzt wird in Reihen zu verschiedenen Musikstilen, mit einfachen bis anspruchsvolleren Choreos. Vorkenntnisse oder Tanzpartner sind nicht nötig – nur Sportschuhe und gute Laune.

Pilates - Anfänger & Fortgeschrittene

Pilates kombiniert kräftigende Übungen mit Dehnung und Atmung und verbessert so Beweglichkeit, Haltung und Balance. Das Training ist effektiv und für jedes Alter geeignet.

Qigong

Die sanften, fließenden Bewegungen fördern Energiefluss, Entspannung und innere Ruhe. Mit Meditation, Selbstmassage und Vorstellungskraft stärkt Qigong Körper, Geist und Seele.

Yoga für Schwangere

In dir wächst ein Wesen heran, das von nun an immer Teil von dir ist. Mit der Schwangerschaft beginnt euer gemeinsamer Weg. Diese Yogaeinheiten sind für dich und die Verbindung zu deinen Bedürfnissen, deinen Grenzen, deinem Körper und deiner Kraft. Sei immer wieder auch für dich da, dann werdet ihr ein cooles Team.

Unser Motto



Bewegung ist unser Leben!

| Ninja for Kids

ab 8 Jahren

Parcours und Ninja Turnen sind moderne Sportarten, bei denen Hindernisse nicht im Weg stehen, sondern Teil des Abenteuers sind. Mal wird über Kästen und Wände gesprungen, mal an Seilen geschwungen oder über Balken balanciert. Dabei geht es nicht nur um Schnelligkeit, sondern auch um Kreativität und die Freude daran, den eigenen Weg durch den Parcours zu finden.

Der Kurs stärkt auf spielerische Weise die **Kraft, Beweglichkeit und Koordination**. Die Kinder üben, ihre Bewegungen bewusst zu steuern, lernen neue Techniken und entwickeln so ein feines **Körpergefühl**. Gleichzeitig werden **Mut, Durchhaltevermögen und Selbstvertrauen** gefördert – Eigenschaften, die auch außerhalb der Halle wichtig sind.

Perfekt geeignet für **Kinder ab 8 Jahren**, die entdecken wollen, wie viel Spaß es macht, sich wie ein echter Ninja zu bewegen.



| Jumping Kids

ab 7 Jahren

| NEU - NEU - NEU

Akrobatik

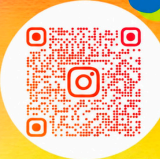
ab 7 Jahren

Akrobatik

Ein Ganzkörpertraining, bei dem durch Turnen, Heben und Balancieren die Beweglichkeit, Kraft und Koordination gefördert werden.

JUMPING KIDS

ab 7 Jahren




mit Carina



Dienstag
14:30-15:30 Uhr



VS Kraig



0664 9432108

Bitte um Anmeldung bei → Christa Fischinger

Die Teilnehmerzahl ist mit 15 Personen begrenzt.





TIME TO MOVE

Bewegung, Sport und Spiele sind unverzichtbare Dinge in unserem täglichen Leben und die Basis für unsere Gesundheit. Seit einigen Jahren geht Bewegung im Alltag aus den verschiedensten Gründen deutlich zurück. Speziell im Kinder- und Jugendalter gilt es aber diese drei Themenbereiche ins Bewusstsein und somit in den Vordergrund zu rufen – als Ausgleich im Alltag sowie zur Förderung von Teamgeist und Gemeinschaftsdenken.

Aus diesem Grund haben wir – der **Turnverein Kraig** sowie der **Sportverein Kraig** – uns überlegt, wie wir der Bewegung, dem Sport und dem Spiel mehr Bedeutung verleihen können.

Mit dem **TIME TO MOVE** Programm treten wir dieser Herausforderung entgegen und freuen uns auf zahlreiche Teilnahme durch Kinder und Jugendliche. Die Schwerpunkte unseres Konzepts sind:



Für weitere Fragen stehen **Carina Mayer** (0664 5700188) u. **Michael Bleikolb** (0681 81416060) gerne zur Verfügung.

TRAINERTEAM

Carina Mayer

Diplomierte Kindertrainerin
Diplomierte Health-, Fitness- & Personaltrainerin
Diplom Internationales Sportmanagement
Bewegungscoach

Michael Bleikolb

Fußball - Nachwuchstrainer

ZEITEN

Kinder von 4-5 Jahren:
freitags 16:00-17:00 Uhr
Kinder von 6-7 Jahren:
freitags 17:00-18:00 Uhr
Kinder ab 8 Jahren:
freitags 18:00-19:00 Uhr
Die Einheiten finden im **Turnsaal**
der **Volksschule Kraig** statt.
Start: 16. Oktober 2026

BEITRAG

Für Kinder oder Schüler, die Mitglied beim Turnverein Kraig oder beim Sportverein Kraig sind, wird das Training **kostenlos** angeboten.
Für Nicht-Mitglieder fällt ein Kostenbeitrag von EUR 70,- an.

Trainingsangebote

Kinder- und Jugend

Trainingsangebot	Alter	Termin	Ort	Trainer/in
Dienstag				
Trampolin for Kids	ab 7 J.	14:30–15:30	VS Kraig	Carina Mayer
Spielerisches Heranführen an Geräteturnen / Geräteturnen				Carina Mayer
	5–6 J.	15:30–16:30	VS Kraig	
	7–9 J.	16:30–18:00	VS Kraig	
Mittwoch				
Eltern-Kind-Turnen	1,5–3 J.	14:30–15:30	VS Kraig	Carina Mayer
		15:30–16:30	VS Kraig	
Akrobatik		17:00–18:00	VS OBM	Tobias Pflügl
Donnerstag				
Kinder Yoga	3–6 J.	16:00–17:00	VR OBM*	J. Jagoditsch
Ninja for Kids	ab 8 J.	17:00–18:00	VS Kraig	G. Fraunhofer
Freitag				
Time to Move	4–5 J.	16:00–17:00	VS Kraig	Carina Mayer
	6–7 J.	17:00–18:00	VS Kraig	
	ab 8 J.	18:00–19:00	VS Kraig	

* Veranstaltungsraum Obermühlbach Feuerwehr

Tobias Pflügl: T +43 660 5531060

Julia Jagoditsch: T +43 690 10240754

Carina Mayer: T +43 664 5700188

Günther Fraunhofer: T +43 677 61186362



Trainingsangebote

Allgemein/Senioren

Trainingsangebot	Termin	Ort	Trainer/in
Montag			
Qigong	09:00-10:00	VR OBM*	Barbara Thonhauser
Beckenbodentraining	16:30-17:30	VS OBM	Simone Passegger
Line Dance Anfänger	17:30-18:30	VS OBM	Sigrid Kaiser
Yoga	18:30-20:00	VS Kraig	Simone Passegger
Athletik Training	18:45-20:15	VS OBM	Philip Bujar
Dienstag			
Ganzkörpertraining Basic	18:00-19:00	VS Kraig	Chr. Bergs-Kuntsche
Pilates Fortgeschrittene	18:00-19:00	VS OBM	Ines Pleschutzniq
Line Dance Fortgeschrittene	19:00-20:00	VS Kraig	Sigrid Kaiser
Mittwoch			
Yoga am Vormittag	09:00-10:00	VR OBM*	Manuela Marcher Barucic
Fit mit Pezziball	18:00-19:00	VS OBM	Betty Halvax
Trampolin Jumping	18:00-19:15	VS Kraig	Christa Fischinger
Callanetics	19:15-20:15	VS Kraig	Betty Halvax
Donnerstag			
Yoga für Schwangere	10:00-11:00	VR OBM*	Simone Passegger
Pilates Anfänger	17:00-18:00	VS OBM	Irmgard Glosser
Ganzkörpertraining Intensiv	18:00-19:30	VS Kraig	Christa Fischinger
Qigong	18:00-19:30	VS OBM	Barbara Thonhauser
Freitag			
Yoga zum Kennenlernen	18:00-19:30	VS OBM	Jasmina Bassolino

* Veranstaltungsraum Obermühlbach Feuerwehr

Ines Pleschutzniq	T +43 664 4055041
Simone Passegger	T +43 676 6600317
Sigrid Kaiser	T +43 664 2554068
Philip Bujar	T +43 670 6077006
Chr. Bergs-Kuntsche	T +43 660 6521262
Irmgard Glosser	T +49 176 85640112
Christa Fischinger	T +43 664 9432108
Betty Halvax	T +43 660 2868460
Manuela Marcher Barucic	T +43 676 4111830
Barbara Thonhauser	T +43 680/2068468
Jasmina Bassolino	T +43 660/3117444



Bewegung ist unser Leben!

Turnbeitrag

Beiträge:

Kinder und Jugendliche (3-18 Jahre)	€ 70,-
Studenten und Präsenzdienler	€ 80,-
Erwachsene und Senioren	€ 125,-
1 Erwachsener + 1 Kind (bis 10 J.)	€ 150,-
2 Erwachsene + 1 Kind (bis 10 J.)	€ 250,-
Jedes weitere Kind (bis 10 J.) zum Familientarif	€ 35,-
Eltern-Kind-Turnen (1,5-3 Jahre)*	€ 125,-
Trampolin-Jumping - Einzelstunde	€ 10,-

* enthält Turnbeitrag eines Elternteils



Unterstützendes Mitglied:

Werden Sie unterstützendes Mitglied des Turnvereins Kraig - mit einem Unterstützungsbeitrag von **EUR 30,- pro Jahr** leisten Sie einen wertvollen Beitrag zum Erhalt und der Weiterentwicklung des Turnvereins. Nähere Infos auf unserer Homepage.



Nähere Infos zum Turnprogramm & Anmeldungen:

Christa Fischinger: +43 664 9432108
christa.fischinger@gmx.at

Herbert Pichlmaier: +43 664 75142840
pichlmaier.herbert@A1.net



Der Turnbeitrag gilt für die gesamte Turnsaison 2026/2027.

Mit der Bezahlung des Turnbeitrages bis spätestens zur zweiten Turnstunde hat man die Berechtigung, alle Bewegungseinheiten in Anspruch zu nehmen. Wir ersuchen Sie höflich, den Turnbeitrag pünktlich einzuzahlen!

Einzahlungen für den Turnbeitrag bitte auf das Konto vom Turnverein Kraig vornehmen:

AT26 3947 5000 0007 5051

Das Turnjahr beginnt mit 5. Oktober 2026 und endet am 28. Mai 2027.

Bankverbindung: Raiffeisenbank Mittelkärnten, IBAN: AT26 3947 5000 0007 5051



**Raiffeisen
Mittelkärnten**

