



AB **21** SEPT
2026

BEWEGUNGSPROGRAMM **KURSSAISON 2026/27**



Es geht wieder los!

Alle wichtigen Informationen findest du auf den folgenden Seiten. Das gesamte Team der SPORT-UNION Traismauer freut sich auf dich!

Liebe Mitglieder der SPORTUNION Traismauer und sportbegeisterte Interessierte!

Wir freuen uns, Euch das Kursprogramm für die Saison 2026/2027 präsentieren zu dürfen. Wir bieten auch heuer wieder ein vielfältiges Angebot. Es gibt bewährte Klassiker, aber auch neue Angebote wie zum Beispiel Bauch-Bein-Po für Einsteiger, das sich an alle richtet, die neu in den Fitnessbereich einsteigen möchten. Ein weiterer neuer Kurs ist „Pilates für Anfänger“, wo die Übungen sanft durchgeführt und erlernt werden. Wir möchten damit einen ruhigen Einstieg bieten, der für Sicherheit sorgt und eine gute Grundlage bietet. Pilates mit Eva wird verändert sich zu einer leicht fortgeschrittenen Stunde. Diese Einheit richtet sich an Personen, die bereits Erfahrung mit Pilates haben.

Unsere Kurse starten am Montag, 21 September 2026 und enden am Donnerstag, 03. Juni 2027.

Achtung: Während den Ferien und an Feiertagen werden keine Kurse abgehalten!

Übersicht Ferien und Feiertage:

- **Herbstferien ab Mo, 26. Okt. 26 bis So, 01. November 26**
Kursstart: Mo, 02. Nov. 26
- **Maria Empfängnis: Di, 8. Dez. 26**
- **Weihnachtsferien ab Mi, 23. Dez. 26 bis So, 10. Jänner 27**
Kursstart: Mo, 11. Jan. 27

- **Semesterferien ab Mo, 1. Feb. 27 bis So, 7. Feb. 27**
Kursstart: Mo, 08. Feb. 27
- **Osterferien ab Mo, 22. März 27 bis Mo, 29. März 27**
Kursstart: Di, 30. März 27
- **Christi Himmelfahrt ab Do, 06. Mai 27**
- **Pfingstmontag: Mo, 17. Mai 27**

Kursorte /Adresse:

- **Turnraum der Volksschule Gemeinlebarn,**
Schulstraße 7, 3133 Gemeinlebarn
- **Turnhalle oder im Gymnastikraum der Mittelschule Traismauer,**
Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer

Dauer der Einheiten:

- für Erwachsene: 60 Minuten
- für Kinder: 50 Minuten

Anmeldemöglichkeiten ab Montag, Montag, den 01. Juni 2026 für die Kurssaison 2026/27:

- Bitte nutzt dafür unsere Website **www.traismauer.sportunion.at**, um Euch online anzumelden. Bitte überweist den Kursbeitrag spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn!
www.traismauer-sportunion.at
> unter Angebote > Jetzt anmelden

Wir freuen uns auf eure Anmeldung und stehen für Fragen gerne zur Verfügung,

das TEAM der SPORTUNION Traismauer

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Teresa von Ávila



Infos & Service online

Mit unserer Web- und Social Media-Präsenz wollen wir einerseits neue Mitglieder finden und bieten andererseits umfangreichen Service für unsere bestehenden Mitglieder. Hier findest du alle Vereins-Neuigkeiten und Wissenswertes über unser Angebot. Wir wünschen dir viel Spaß beim Surfen!

www.traismauer.sportunion.at
f SPORT-UNION Traismauer

Einzahlungshinweise:

Bei einer Anmeldung* auf unserer Website und nach Erhalt der Anmeldebestätigung, ersuchen wir um Überweisung des Kursbeitrages auf das Konto der SPORTUNION Traismauer bei Raiffeisenbank Region St. Pölten, Bankstelle Traismauer

IBAN:**AT58 3258 5000 0341 6625**

*Mit Anmeldung zu einem Kurs und Bezahlung des Kursbeitrags (=Mitgliedsbeitrag) bist Du automatisch Vereinsmitglied der SPORTUNION Traismauer

Trage bitte im Verwendungszweck den Kursnamen und den Namen der teilnehmenden Person ein. Diese Daten erleichtern uns die Zuordnung der KursteilnehmerInnen zu den jeweiligen Kursen.

Einzahlungshinweis bei unseren Kinderkursen: Wir bitten dich neben den jeweiligen Kursnamen auch den Vor- und Zunamen des Kindes / der Kinder einzutragen.

Kurskosten für KINDER für die gesamte Saison:

EUR 74,00 Kursbeitrag inkl. Mitgliedsbeitrag, bei Geschwisterkindern reduziert sich der Beitrag um EUR 10,00 und beträgt somit ab dem **2. Kind EUR 64,00**. Für jedes

weitere Kind betragen die Kurskosten (Mitgliedsbeitrag) **EUR 10,00!**

Kostenübersicht für Familien bis zu drei Geschwisterkinder:
KURSKOSTEN für die gesamte Saison:

1 Kind	EUR 74,00
2 Kinder	EUR 138,00
3 Kinder	EUR 148,00

Kurskosten für ERWACHSENE für die gesamte Saison:

EUR 104,00 Besuch eines Kurses für die gesamte Saison inkl. Mitgliedsbeitrag,
EUR 52,00 jeder weitere Kurs

Kostenübersicht beim Besuch von mehreren Kursen für die gesamte Saison:

1 Kurs	EUR 104,00
2 Kurse	EUR 156,00
3 Kurse	EUR 208,00

Ermäßigung für VOLLZEIT-STUDIERENDE oder LEHRLINGE:

EUR 84,00 Besuch eines Kurses für die gesamte Saison inkl. Mitgliedsbeitrag,
EUR 42,00 jeder weitere Kurs

Übersicht Besuch von mehreren Kursen für die gesamte Saison:

1 Kurs	EUR 84,00
2 Kurse	EUR 126,00
3 Kurse	EUR 168,00

Für Personen, die über keine EDV-Ausstattung (zumindest PC) und keinen Internetzugang verfügen, besteht selbstverständlich die Möglichkeit einer telefonischen Anmeldung!

Ansprechpersonen:

Erika Loichtl: 0676 / 911 88 16
oder Adelheid Weiss: 0664 / 111 38 10

Wir freuen uns schon jetzt auf ein Wiedersehen bzw. auf ein Kennenlernen am Montag, 21. September 2026.

Das Team der SPORTUNION Traismauer

Unser TEAM:

Daniela Klein



Eva Krczal



Erika Loichtl



Elisabeth Wegl



Uschi Wimmer



Susi Zuser



**SPORT
UNION
TRAISMAUER**

Kurse in der Turnhalle oder im Gymnastiksaal der MS Traismauer oder VS Gemeinlebarn

MONTAG	16:00 – 17:00 Seniorenturnen Erika Turnhalle MS		17:05 – 18:05 Gesunder Rücken Erika Turnhalle MS		18:10 – 19:10 Intervall- & Stabilitytraining Uschi Turnhalle MS		19:15 – 20:15 Feierabend-Workout Uschi Turnhalle MS			
DIENTAG	16:00 – 17:00 Sesselgymnastik Elisabeth Turnhalle MS	NEU! 17:00 – 18:00 BBP für Einsteiger Elisabeth Turnhalle MS	NEU! 17:00 – 18:00 Pilates für Anfänger Daniela Gymnastiksaal MS	NEU! 18:05 – 19:05 Pilates für Fortgeschrittene - Eva Gymnastiksaal MS	19:10 – 20:10 Yoga Energy Flow Eva Gymnastiksaal MS					
DIENTAG	15:00 – 15:50 Mini`s bewegen Eltern Susi VS Gemeinlebarn			16:00 – 16:50 Kiga`s in Bewegung Susi VS Gemeinlebarn		17:00 – 17:50 Moving Kid`s Susi VS Gemeinlebarn				
MITTWOCH	18:00 – 19:10 Body-Workout Erika Turnhalle MS		19:15 – 20:15 Faszien-Core-Training Eva Turnhalle MS		15:00 – 15:50 Mini`s bewegen Eltern Susi VS Gemeinlebarn		16:00 – 16:50 Kiga`s in Bewegung Susi VS Gemeinlebarn		17:00 – 17:50 Moving Kid`s Susi VS Gemeinlebarn	
DONNERSTAG	17:30 – 18:30 Gesunder Rücken Elisabeth Gymnastiksaal MS		18:35 – 19:35 Langhantel Elisabeth Gymnastiksaal MS		Kursfreie Tage, Ferien und Feiertage: Herbstferien ab Mo, 26. Okt. 26 bis So, 01. November 26 – Kursstart: Mo, 02. Nov. 26 Maria Empfängnis: Di, 8. Dez. 26 / Weihnachtsferien ab Mi, 23. Dez. 26 bis So. 10. Jänner 27 – Kursstart: Mo, 11. Jan. 27 Semesterferien ab Mo, 1. Feb. 27 bis So, 7. Feb. 27 – Kursstart: Mo, 08. Feb. 27 Osterferien ab Mo, 22. März 27 bis Mo, 29. März 27 – Kursstart: Di, 30. März 27 Christi Himmelfahrt ab Do, 06. Mai 27 / Pfingstmontag: Mo, 17. Mai 27					

Kinderkurse

Neben einem herzlichen Willkommen in unseren Kinderkursen, sind uns die Bedürfnisse der einzelnen Kinder sehr wichtig. Bitte beachten Sie deshalb die Altersangaben und die jeweilige Zielgruppe unserer Bewegungsangebote, damit sich Ihr Kind von Beginn an in unseren Kursen wohlfühlt!



MINI `S - BEWEGEN ELTERN (mit Begleitperson)

Wichtiger Hinweis: Dieser Kurs ist für Kinder von circa 1-3 Jahren bzw. für Kinder, die bei Kursbeginn noch nicht das vierte Lebensjahr erreicht haben.

Achtung: Auf Grund der räumlichen Gegebenheiten und der großen Nachfrage kann pro Kind nur eine erwachsene Begleitung am Kurs teilnehmen. Für ältere Geschwisterkinder empfehlen wir, während dieser Zeit, eine zusätzliche Betreuung zu organisieren, damit Sie die beste Aufmerksamkeit Ihrem kleinen Spross schenken können. Wir danken Ihnen herzlich für Ihr Verständnis!

Das Erkennen und Beobachten anderer Kinder unterstützt die Gesamtentwicklung des Kleinkindes und die Entwicklung sozialer Kompetenzen. Kreative Bewegungslandschaften fördern die Motorik, den Gleichgewichtssinn und den Spaß am Klettern. Abwechslung und Vielfalt in diesem Kurs beleben die Neugier und die Lust an der Entdeckung von neuen Herausforderungen. Ziel ist es den Bewegungsdrang von Kleinkindern gerecht zu werden, die Kinder sozial zu integrieren aber auch um einfach gemeinsam viel Spaß an der Bewegung zu haben. Die Mitarbeit eines Erwachsenen mit jedem Kind ist bei diesem Kurs erforderlich.

KIGA `S ... „KINDERGARTENKINDER IN BEWEGUNG!“ (ohne Begleitperson)

„Kinder wollen toben, tanzen, lachen - einfach viel Bewegung machen“. Unter diesem Motto steht diese Stunde für Kinder von 4-6 Jahren. Altersgerechte Bewegung, Turnen mit und ohne Geräte, Bewegungslandschaften und lustige Spiele lassen keine Langeweile aufkommen! In diesem Kurs können sich die Kinder austoben und jede Menge Spaß haben.



MOKI `S = MOVING Kids

Kinderturnen einmal anders: Wenn Du ein Volksschulkind bist und viel Spaß an Bewegung hast, dann bist du bei MOVING Kids genau richtig! Erlebnisturnen im Stationsbetrieb, Turnen mit unterschiedlichen Materialien, verschiedene Spiele, Schulung des Koordinations- und des Gleichgewichtssinnes, Bewegung zu Musik, all dies werden wir in diesem Kurs gemeinsam machen. Die Turnübungen und Spiele in der Gruppe fördern gleichzeitig auch das Sozialverhalten der Kinder und intensivieren Freundschaften.

Für die Kurse brauchen die Kinder bequeme Kleidung, rutschfeste Socken. Die größeren Kinder eventuell rutschfeste Schuhe mit heller Sohle und bei Bedarf eine Trinkflasche!



Kurse für Erwachsene

**SENIORENTURNEN mit Erika**

... ist eine Gymnastikstunde für Menschen, die ihre Beweglichkeit, Kraft und Koordination des Körpers erhalten möchten aber auch die Geselligkeit mit Gleichgesinnten schätzen. Durch sanfte Übungen wird das ganzheitliche Wohlbefinden und dadurch die Lebensqualität gesteigert! Die Auswahl der Übungen orientiert sich an den jeweiligen Bedürfnissen der teilnehmenden Personen.

Zielgruppe: Willkommen, sind alle Seniorinnen und Senioren, die mit Freude gesund und vital bleiben wollen!

Du brauchst: Bequeme Kleidung, eine Matte, ein Handtuch, eventuell rutschfeste Socken oder zur Sicherheit Turnschuhe mit heller Sohle.

**GESUNDER RÜCKEN mit Elisabeth oder Erika**

Stärke und entlaste gleichzeitig deinen Rücken durch ein gezieltes Training von Nacken-, Schulter-, Rumpf- und Beinmuskulatur. Mit wohltuenden und kräftigen Bewegungsübungen bietet dir diese Einheit einerseits verschiedene Möglichkeiten deine Muskulatur zu stärken und andererseits deine Beweglichkeit, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Ebenso sorgen Entspannungs- und Atemübungen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Zielgruppe: Jedem zu empfehlen, vor allem Personen, die sitzende Tätigkeiten ausüben.

Du brauchst: Bequeme Kleidung, eine Matte, ein mittelgroßes Handtuch, eventuell rutschfeste Socken.

INTERVALL - & STABILITYTRAINING mit Uschi
- einfach, effektiv und garantiert nicht langweilig

In dieser Einheit werden Ausdauer, Kraft und Koordination geschult. Ein besonderes Augenmerk wird dabei auf das Gleichgewichtstraining und damit auf die Rumpfstabilität gerichtet. Ein weicher oder instabiler Untergrund lockt besonders kleine Muskelgruppen aus der Reserve, wodurch das Zusammenspiel der Muskeln optimiert wird. Dadurch wird die Gleichgewichtsfähigkeit und die Rumpfstabilität noch effektiver trainiert. In 30 oder 45 Sekunden-Intervallen folgen funktionelle Übungen, Schnelkraft und Ausdauerübungen, die mit unterschiedlichen Hilfsmitteln ergänzt werden. Dadurch werden Körperspannung, Gleichgewicht und Koordination verbessert.

Zielgruppe: Diese Stunde hält für jede Leistungsstufe das passende Level bereit und ist darum für Fitnessbegeisterte sowie Neu- und Wiedereinsteiger geeignetund für alle, die so richtig ins Schwitzen kommen möchten.

Du brauchst: Bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe mit heller Sohle, eine Matte, ein Handtuch und ausreichend zu trinken.

**FEIERABEND-WORKOUT mit Uschi**
- für mehr Beweglichkeit, Flexibilität, leichte Kräftigung und Entspannung für Körper & Geist

Was gibt es Schöneres, als einen aufregenden Tag mit einer wohltuenden Bewegungseinheit für den gesamten Körper zu beenden? Uschi führt dich mit angenehmen Übungen für die Rückenkraft, Balance, Koordination & Mobility durch diese Stunde. Ideal als Ausklang nach einem anstrengenden Arbeitstag.

Zielgruppe: Für alle, die Ihrem Körper Gutes tun möchten und einen entspannten Ausklang für den Tag erleben möchten. Ebenso ideal für Neu- und Wiedereinsteiger!

Du brauchst: Bequeme Kleidung, eine Matte, ein Handtuch, eventuell rutschfeste Socken.





SESSELGYMNASTIK FÜR SENIOREN mit Elisabeth

Für Senioren oder Personen die Probleme mit dem Gleichgewicht haben und aufgrund von Schmerzen oder Vorerkrankungen nicht mehr sicher stehen können, bietet die Sitzgymnastik für Menschen mit (aber auch ohne) Einschränkungen einen sanften Weg in Bewegung zu bleiben. Auch im Sitzen kann man viele Muskeln von Kopf bis Fuß aktivieren! Ein gelenk- und kräfteschonendes Training für alle, die Spaß an der Bewegung haben und ihre Lebensqualität verbessern möchten.

Zielgruppe: Oft können sich Menschen in späteren Lebensjahren nicht mehr ganz so gut bewegen. Hier bietet Sitzgymnastik eine großartige Möglichkeit den Körper fit und beweglich zu halten und Schmerzen vorzubeugen.

Du brauchst: Bequemer Kleidung, rutschfeste Socken oder bei Bedarf Turnschuhe mit heller Sohle.



BAUCH-BEINE-PO FÜR EINSTEIGER mit Elisabeth

Dieser Bauch-Beine-Po (BBP) Kurs für Anfänger ist ein gezieltes Kraft-Ausdauer-Training, das speziell auf die Straffung der Problemzonen sowie die Stärkung der Rumpfmuskulatur abzielt. Durch kontrollierte Übungen werden Oberschenkel, Po und Bauch geformt, die Haltung verbessert und der Beckenboden gestärkt.

Zielgruppe: Für Einsteiger, Wiedereinsteiger oder Personen, die ein sanftes, gelenkschonendes Training suchen.

Du brauchst: Turnschuhe mit heller Sohle, bequeme Kleidung, eine Matte und Handtuch.



PILATES FÜR ANFÄNGER mit Daniela

ist eine schonende Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit verleiht und basiert auf einer Sequenz von Übungen, die speziell die Muskulatur der Körpermitte (Power House) ansprechen. Pilates für Anfänger ist besonders geeignet, um die Grundlagen dieser Methode kennenzulernen und sanft in das Training einzusteigen. Im Fokus stehen kontrollierte Bewegungen, bewusste Atmung und Körperwahrnehmung, ideal für Einsteiger zur Rückenstärkung.

Zielgruppe: Wer unter Rückenschmerzen bzw. schlechter Haltung leidet, übergewichtig ist oder gerne beweglicher wäre, ist in dieser Stunde bestens aufgehoben.

Du brauchst: Bequeme Kleidung, eine Matte und Handtuch.



PILATES FÜR (LEICHT) FORTGESCHRITTENE MIT EVA

In dieser Stunde wird die Intensität von bekannten Übungen ein wenig gesteigert, das Tempo leicht erhöht und ein Fokus auf den „Flow“ gelegt - das ist eine dynamische Form des Pilates, bei der Übungen fließend, ohne lange Pausen und oft im Takt der Atmung ineinander übergehen. Diese Einheit ist für Personen mit Grundkenntnissen, die Atmung und Bewegung bereits sicher verbinden. Der Körper dient als Haupttrainingsgerät, wobei Kontrolle und Rumpfkraft (Core) im Mittelpunkt stehen. Auch in dieser Stunde wird auf sanfte Art und Weise der Beckenboden und der Rumpf gekräftigt. Für alle, unabhängig von Alter, die ein körperbewusstes, ruhiges, aber kraftvolles Training wünschen.

Zielgruppe: Grundsätzlich jeder teilnehmen, der Pilates schon kennt. (vorbehaltlich ärztlicher Bedenken).

Du brauchst: Bequeme Kleidung, eine Matte und Handtuch.



YOGA ENERGY FLOW mit Eva

...beruht auf einem ganzheitlichen Trainingskonzept und fördert Ausdauer, Kraft, Gelenkigkeit und Balance. Das Training ist für Personen geeignet, die auch in einer Body & Mind - Stunde ein wenig gefordert werden wollen und stellt eine ideale Ergänzung zu Cardio- und Kräftigungsstunden dar. Neben Kräftigung und Straffung sind Dehnung und Mobilisation gleichwertige Trainingsziele. Das Ergebnis ist ein straffer Körper, eine bessere Haltung und ein neues Körpergefühl.

Zielgruppe: Da sich die Trainerin an die teilnehmenden Personen anpasst, sind die Übungen gleichsam für Fortgeschrittene sowie Anfänger sehr gut geeignet.

Du brauchst: Bequeme Kleidung, eine Matte und ein Handtuch, eventuell ein kleines Polster.



BODY-WORKOUT mit Erika

Nach einem kurzen Aufwärmtraining wird der gesamte Körper sowohl mit als auch ohne Zusatzgeräte durchtrainiert. Keine Muskelgruppe kommt in dieser Einheit zu kurz! Mit etwas Einsatz werden in dieser Stunde mit effektiven Übungen die großen Muskelgruppen gestärkt und die Problemzonen gestrafft. Mit einfachen Kombinationen aber intensivem Arbeiten mit verschiedenen Geräten oder mit dem eigenen Körpergewicht sowie Elementen aus dem Cardio- und Intervalltraining. Dazu motivierende Musik und schon geht's los!

Zielgruppe: Diese Stunde hält für jede Leistungsstufe das passende Level bereit und ist darum für Fitnessbegeisterte sowie Neu- und Wiedereinsteiger geeignet.

Du brauchst: Bequeme Sportkleidung, Turnschuhe mit heller Sohle, eine Matte, ein Handtuch und ausreichend zu trinken



FASZIEN-CORE-TRAINING mit Eva

Es erwartet dich ein abwechslungsreiches Programm aus federnden, kräftigenden und stabilisierenden Übungen zur Förderung der Elastizität des Bindegewebes und Stärkung der Core-Muskeln. Faszientraining verbessert die Beweglichkeit, löst Verspannungen und fördert die Regeneration der Muskulatur. Core-Training kräftigt die gesamte Rumpfmuskulatur (gerade und seitliche Bauchmuskeln, unterer Rücken, Beckenboden). Die Kombination aus Faszien- und Core-Training hilft dir, deine Beweglichkeit zu erhöhen sowie deine Haltung und sportliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Zielgruppe: Diese Stunde hält für jede Leistungsstufe das passende Level bereit und ist darum für Fitnessbegeisterte sowie Neu- und Wiedereinsteiger geeignet.

Du brauchst: Bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe mit heller Sohle oder rutschfeste Socken eine Matte, ein Handtuch und ausreichend zu trinken.



LANGHANTEL mit Elisabeth

Dieses ist ein dynamisches und schweißtreibendes Ganzkörper-Workout. Die Gewichte werden entsprechend dem Trainingszustand individuell gewählt. Im Vordergrund steht das Training der Kraftausdauer, das den Körper straffer macht und ihn ordentlich Kalorien verbrauchen lässt. Ziel ist es die allgemeine Fitness zu steigern, wobei Fettverbrennung und Muskelaufbau gleichermaßen im Fokus stehen.

Zielgruppe: Diese Stunde hält für jede Leistungsstufe das passende Level bereit und ist darum für Fitnessbegeisterte sowie Neu- und Wiedereinsteiger geeignet.

Du brauchst: Bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe mit heller Sohle eine Matte, ein Handtuch und ausreichend zu trinken.

SPORT union TRAISMAUER



SPORTUNION Traismauer

Rittersfelder Straße 43, 3133 Traismauer

E-Mail: union@sportunion-traismauer.at

ZVR-Zahl: 707692930

 SPORT-UNION Traismauer

 traismauer.sportunion.at

Für den Inhalt verantwortlich:
Der Vorstand der Sportunion Traismauer.

Gestaltung:
Phil's Druckstudio, Kirchengasse 3, 3133 Traismauer

Bilder: © Sportunion Traismauer; CasarsaGuru - istockphoto.com; Christoph Hänel, WavebreakMediaMicro, fizkes, JackF, NDABCREATIVITY, belahoche, Maria Sbytova, New Africa, contrastwerkstatt, Robert Kneschke, Flamingo Images, sabine hürdler, Merpics und Drazen, NDABCREATIVITY, The Little Hut, Fotograf, pi.ai - alle stock.adobe.com

Wir bewegen Menschen 