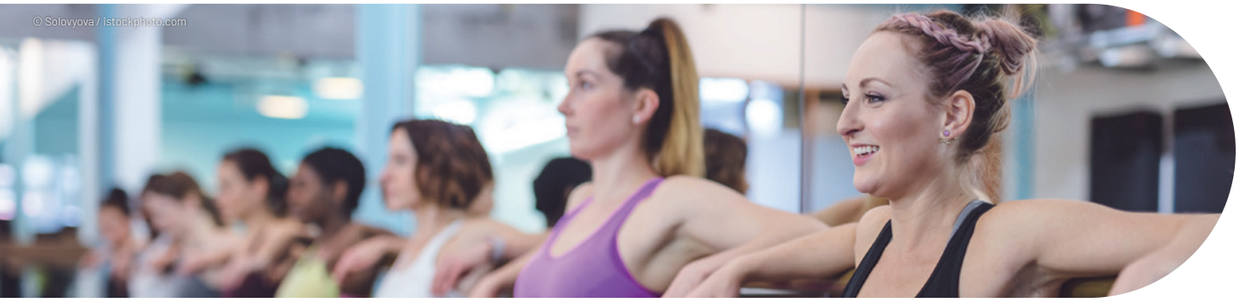
© Solovyova / Istockphoto.com

Liebe Mitglieder der SPORTUNION Traismauer und sportbegeisterte Interessierte!

Mit Verordnungen, Empfehlungen und Regelungen müssen wir voraussichtlich auch in diesem Herbst rechnen. Deshalb erfordert auch die kommende Kurssaison 2021/22 eine intensive und flexible Vorbereitung. Wie sich die Situation entwickeln wird, ist leider nicht abzuschätzen. Darum haben wir uns entschieden alle Kurse vorerst nur für das 1. Semester zu planen.

Der Kursbetrieb startet mit **Montag, dem 20. September 2021** und läuft bis **Freitag, den 4. Februar 2022**.

Unser vorrangiges Ziel ist Menschen aller Altersgruppen mit unterschiedlichen Bewegungsangeboten zu versorgen. Deshalb haben wir unser Programm schon im Vorfeld auf zwei Schienen aufgebaut. So werden wir einerseits Kurse in Turnhallen anbieten und andererseits wieder unser bewährtes LIVE-Online-Programm starten.

Unsere Kurse vor Ort werden ausschließlich in der großen Turnhalle der Mittelschule Traismauer mit max. 20 Personen und im Turnraum der Volksschule Gemeinlebarn mit max. 12 Personen abgehalten. Für die Abhaltung der Kurse werden wir uns selbstverständlich an alle vorgegebenen Richtlinien seitens der Bundesregierung halten. Derzeit gilt das Sicherheitskonzept der 3-G-Regel - „geimpft, getestet, genesen."

Auf Grund der eingeschränkten Personenanzahl, benötigen wir für alle Kurse, die in der Turnhalle der MS Traismauer oder im Turnraum der VS Gemeinlebarn stattfinden, vorab eine Anmeldung auf unserer Website! Sichere Dir Deinen Platz unter:

www.traismauer.sportunion.at > unter Mitglied werden > ganz unten: Semesterweise Anmeldung zu Kursen

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

Des Weiteren gibt es einige Neuigkeiten rund um unser Trainerinnen-Team, die wir Euch keinesfalls vorenthalten möchten. So wird Julia diese Saison pausieren. Ihre, von den vielen teilnehmenden Personen und uns geschätzten Einheiten werden allen mit Sicherheit in dieser Saison fehlen.

Besonders freut uns, dass wir heuer endlich wieder unsere Kinderangebote in Gemeinlebarn mit ins Programm aufnehmen konnten. Mit Susi, ihrer langjährigen Erfahrung und ihrem heiteren Wesen wird mit Sicherheit jede Stunde zu einem besonderen Erlebnis für alle teilnehmenden Kinder werden.

Auch Elisabeth und Eva legen heuer richtig los und werden sowohl mit Kursen in der Halle als auch mit LIVE-Onlinekursen vertreten sein. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer können sich schon jetzt auf ein vielseitiges Angebot der beiden freuen. Erika wird wieder mit Stunden vertreten sein und ihr Augenmerk vor allem auf den „Gesunden Rücken" und die „Beweglichkeit" richten.

Neu im Team hingegen sind Elisabeth Herzog-Fitzke (Elis) und Irmi Koll. Mit ihnen dürfen wir zwei erfahrene Trainerinnen in unserem Team willkommen heißen. Irmi startet am Mittwoch in der Turnhalle mit einer Stepstunde, die mit Kräftigungsübungen kombiniert wird. Elis wird 30 Minuten später mit einer LIVE-Onlinestunde einsteigen, wobei die Kräftigung im Vordergrund steht. Danach lässt sie den Abend mit einer ruhigeren Stunde ausklingen.

Wir hoffen, dass wir mit unserem Programm wieder viele unserer Mitglieder zu regelmäßiger Bewegung motivieren können und freuen uns auf ein Wiedersehen in der Turnhalle oder ONLINE!

Das Team der SPORTUNION Traismauer

Für den Inhalt verantwortlich: Der Vorstand der Sportunion Traismauer.
Gestaltung & Druck: Phil's Druckstudio, Kirchengasse 3, 3133 Traismauer.
Bilder: Sportunion Traismauer, adobestock, istock.

BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN IN DER KURSSAISON 2021/22

Kursdauer für Erwachsene: **60 Minuten**
Kursdauer für Kinder: **50 Minuten**

Präsenzkurse in der Turnhalle der MS Traismauer oder VS Gemeinlebarn

MONTAG	16:00 – 17:00 **Seniorenturnen Elisabeth** Turnhalle MS	17:30 – 18:30 **Gesunder Rücken / Eva** Turnhalle MS	18:45 - 19:45 **Intervalltraining Eva** Turnhalle MS	
DIENSTAG	16:00 – 17:00 **Sesselgymnastik Elisabeth** Turnhalle MS			
MITTWOCH	15:00 – 15:50 **Mini`s bewegen Eltern / Susi** VS Gemeinlebarn	16:00 – 16:50 **Kiga`s Susi** VS Gemeinlebarn	17:00 – 17:50 **Moving Kid`s Susi** VS Gemeinlebarn	17:30 – 18:30 **Step & Tone Irmi** Turnhalle MS
DONNERSTAG	16:30 – 17:30 **Gesunder Rücken Elisabeth** Turnhalle MS			

Onlinekurse

MONTAG	09:00 – 10:00 **Aktiv in den Tag Elisabeth / Erika**		
DIENSTAG	17:30 - 18:30 **Pilates Eva**	18:45 - 19:45 **Intensiv-Yoga Eva**	
MITTWOCH	18:00 – 19:00 **Bauch-Bein-Po Elis**	19:15 - 20:15 **Beweglich & Stabil Elis**	
DONNERSTAG	18:00 - 19:00 **Langhantel mit Elisabeth**		
FREITAG	17:00 - 18:00 **Stretch & Relax Erika**		

© Solovyova / Istockphoto.com

Kursfreie Tage:
26.10.21: Nationalfeiertag, **27.10. - 31.10.21:** Herbstferien,
01.11.21: Allerheiligen, **15.11.21:** Leopoldi – Landesfeiertag,
08.12.21: Mariä Empfängnis,
23.12.21 - 06.01.22: Weihnachtsferien / Neujahr,
07.02. - 13.02.22: Semesterferien

SPORT union TRAISMAUER

© Wavebreakmedia / Istockphoto.com

AB 20 SEPT 2021

BEWEGUNGSPROGRAMM
KURSSAISON 2021/22

Wir bewegen Menschen

SPORTUNION Traismauer
Rittersfelder Straße 43, 3133 Traismauer
E-Mail: union@union-traismauer.at
ZVR-Zahl: 707692930
SPORT-UNION Traismauer
traismauer.sportunion.at

Kinderkurse

MINI`S - BEWEGEN ELTERN. Dieser Kurs ist für Kinder von 1-3 Jahre. Um den Bewegungsdrang von Kleinkindern gerecht zu werden, die Kinder sozial zu integrieren aber auch um einfach viel Spaß an der Bewegung zu haben. Die Mitarbeit eines Erwachsenen mit jedem Kind ist bei diesem Kurs erforderlich. **Dauer: 50 Min. SUSANNE max. 10 Kinder und max. pro Kind 1 Erwachsener Mittwoch / VS Gemeinlebarn / 15:00 – 15:50 Uhr**

KIGA`S..... „KINDERGARTENKINDER IN BEWEGUNG!" „Kinder wollen toben, tanzen, lachen - einfach viel Bewegung machen". Unter diesem Motto steht diese Stunde für Kinder von 4-6 Jahren. Es handelt sich dabei um eine altersgemäße Bewegungsförderung ohne Leistungsdruck, mit viel Spiel und Spaß. **Dauer: 50 Min. SUSANNE Mittwoch / VS Gemeinlebarn 16:00 – 16:50 Uhr / max. 12 Kinder**

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, Bewegungs-, Phantasie-und Entspannungsreisen, verschiedene Spiele, Bewegung zu Musik, all dies werden wir in diesem Kurs gemeinsam machen. **Dauer: 50 Min. - SUSANNE / Mittwoch / VS Gemeinlebarn 17:00 – 17:50 Uhr / max. 12 Kinder**

Kurse in der Turnhalle der MS Traismauer

SENIORENGYMNASTIK / VIELSEITIGES TURNEN FÜR SENIOREN Eine Gymnastikstunde für Menschen, die ihre Beweglichkeit, Kraft und Koordination des Körpers erhalten möchten sowie die Geselligkeit mit Gleichgesinnten schätzen. Durch sanfte Übungen wird das ganzheitliche Wohlbefinden und dadurch die Lebensqualität gesteigert! **ELISABETH / Montag / Turnhalle MS / 16:00 – 17:00 Uhr max. 20 Personen**

GESUNDER RÜCKEN Stärke und entlaste gleichzeitig deinen Rücken durch ein gezieltes Training von Nacken-, Schulter-, Rumpf- und Beinmuskulatur. Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen bietet dir diese Einheit einerseits verschiedene Möglichkeiten deine Muskulatur zu stärken und andererseits deine Beweglichkeit-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Du wirst vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist und dir guttut.
EVA / Montag / Turnhalle MS / 17:30 – 18:30 Uhr / max. 20 Pers.
ELISABETH / Donnerstag / Turnhalle MS / 16:30 – 17:30 Uhr max. 20 Pers.

SESSELGYMNASTIK FÜR SENIOREN, 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, den Spaß an der Bewegung haben und ihre Lebensqualität verbessern möchten. **Dauer: 60 Min. - ELISABETH Dienstag / Turnhalle MS / 16:00 – 17:00 Uhr / max. 20 Personen**

Intervalltraining - super effektiv und garantiert nicht langweilig. Das ideale Workout für alle, die Ausdauer, Kraft und Koordination trainieren wollen. Steigere deine Fitness mit Übungen, die durch kurze Pausen unterbrochen werden. Die Fettverbrennung wird angekurbelt, verschiedenste Muskeln werden trainiert. Dadurch werden Körperspannung und Koordination verbessert. Du brauchst Hallenschuhe, ein Handtuch und ausreichend zu trinken!
Dauer: 60 Min. - EVA / Montag / Turnhalle MS /18:45 – 19:45 Uhr max. 20 Personen

STEP AND TONE: Hier steht der Fettstoffwechsel im Vordergrund! Dieses Powertraining ist eine Kombination aus intensivem Ausdauertraining mit einfachen Schrittfolgen und einem straffenden Kräftigungsteil für den ganzen Körper. Du kommst dabei ins Schwitzen und lässt deine Kalorien verbrennen. **Dauer: 60 Min. - IRMI Mittwoch / Turnhalle MS/ 17:30– 18:30 Uhr / max. 20 Personen**

Onlinekurse

PILATES ist eine schonende Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Für alle, unabhängig von Alter und Trainingszustand, die ein körperbewusstes, ruhiges, aber kraftvolles Training wünschen. Für Einsteiger geeignet!
Dauer: 60 Min. - EVA / Dienstag / 17:30 – 18:30 Uhr

INTENSIV-YOGA 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 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. **Dauer: 60 Min. - EVA / Dienstag 18:45 – 19:45 Uhr**

AKTIV IN DEN TAG! Mit Morgengymnastik gut gelaunt in den Tag! Stärke und entlaste gleichzeitig deinen Rücken durch ein gezieltes Training von Nacken-, Schulter-, Rumpf- und Beinmuskulatur. Mit wohltuenden und kräftigenden 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. Du wirst vieles finden, was Freude macht, und kannst danach gut gelaunt in den Tag starten. **Dauer: 60 Min. - Elisabeth oder Erika Montag / 09:00 – 10:00 Uhr**

BAUCH-BEIN-PO mit etwas Einsatz werden in dieser Stunde mit effektiven Übungen die großen Muskelgruppen BBP gestärkt und die Problemzonen gestrafft. Für Einsteiger bestens geeignet! Einfach – ist es geeignet für alle, die sichtbare Ergebnisse, wie Figurstraffung und Fettreduktion erreichen wollen. **Dauer: 60 Min. ELIS / Mittwoch / 18:00 – 19:00 Uhr**

BEWEGLICH & STABIL Dieser Kurs richtet einerseits sein Augenmerk auf eine verbesserte Beweglich- und Gelenkigkeit anderseits wird deine tiefe Bauchmuskulatur gekräftigt. Eine gute Haltung, bessere Figur, weniger Stress und Leistungssteigerung sind Ziele dieser Stunde. **Dauer: 60 Min. - ELIS / Mittwoch / 19:15 – 20:15 Uhr**

LANGHANTEL 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. **Dauer: 60 Min. ELISABETH / Donnerstag / 18:00 – 19:00 Uhr**

STRETCH & RELAX - freu dich auf ein ganzheitliches Wohlfühltraining nach einer harten Arbeitswoche oder einem stressigen Arbeitstag. Dieser Kurs richtet sein Augenmerk auf eine verbesserte Beweglich- und Gelenkigkeit und unterstützt dich auf dem Weg zur inneren Balance zu finden und deinen Bewegungsapparat wieder ins Geleichgewicht zu bringen. Eine Stunde nur für dich. **Dauer: 60 Min.- ERIKA / Freitag / 17:00 – 18:00 Uhr**

COVID-Maßnahmen Herbst 2021:

Wir wollen allen Mitgliedern eine sichere Situation während des Trainings bieten. Deshalb wird auch das Training aufgrund der voraussichtlichen Maßnahmen anders als gewohnt ablaufen, dennoch soll die Freude an der gemeinsamen Bewegung in der Gruppe im Vordergrund bleiben!

Richtlinien für alle Mitglieder und Instruktorinnen:
Mögliche Änderungen vorbehalten!!

- 3G- Nachweise, geimpft, genesen oder getestet
- **Die wahrscheinlich wichtigste Regel für das Indoor-Training lautet:** Personen, die **Symptome** aufweisen oder sich **krank fühlen**, dürfen am Sportbetrieb **nicht teilnehmen**. Damit übernimmt man nicht nur Verantwortung für die eigene Gesundheit, sondern schützt auch alle anderen vor einer Ansteckung!
- Bitte benutze die kontaktlosen Desinfektionssäulen bei den Ein- und Ausgängen.
- Zwischen den Kursen findet eine Pause von 15 Minuten statt, um im Trainingsraum ausreichend zu lüften.
- Bitte komme bereits in Trainingsbekleidung und knapp vor Beginn der Einheit, um den Kontakt mit Personen in den Garderoben gering zu halten.
- Bringe bitte Deine eigene Matte mit.
- Beachte bitte die allgemeinen Hygieneregeln wie regelmäßiges Händewaschen, nicht mit den Händen ins Gesicht greifen, in Ellenbeuge oder Taschentuch Husten oder Nießen.
- Sportgeräte (z. B. Stepper oder Hanteln) werden vor und nach der Verwendung desinfiziert.

Bewegungsmöglichkeiten und Kosten:

KURSE IN DER TURNHALLE / Dauer 60 Minuten:
***Anmeldung erforderlich:**

1. Semester/Beitrag für einen Kurs in der Turnhalle	**€ 55,00**
*Ermäßigung Schülerinnen, Schüler u. Studierende	€ 44,00
jeder weitere Kurs	**€ 35,00**
*Ermäßigung Schülerinnen, Schüler u. Studierende	€ 28,00

LIVE-ONLINEVARIANTE / Dauer 60 Minuten:

1. Semester/Beitrag für einen Kurs	**€ 55,00**
*Ermäßigung Schülerinnen, Schüler u. Studierende	€ 44,00

- *teste GRATIS alle LIVE-Onlinekurse eine Woche lang*
- *Du möchtest mitmachen - dann melde Dich auf unserer Website an*
- *zahle bitte nach Erhalt der Anmeldebestätigung den jeweiligen Kursbeitrag ein*
- *teile uns bitte Deinem „Zoom"- Namen mit, mit dem Du Dich künftig einloggen möchtest*
- *der Wartebereich zu Beginn der Einheit ist für die Authentifizierung eingerichtet*
- *die LIVE-Onlinekurse werden ca. 10 Minuten vor Beginn geöffnet,*
- *logge Dich bitte schon ein paar Minuten vor Beginn ein, damit die Trainerin vor Beginn der Einheit den Wartebereich öffnen kann*

SPEZIALANGEBOT:

Semesterbeitrag/ alle Online -Kurse:	**€ 90,00**
Diese Variante ermöglicht Dir den Besuch aller ONLINE-Kurse	
*Ermäßigung Schülerinnen, Schüler u. Studierende	€ 72,00

KINDERKURSE / Dauer 50 Minuten

Semesterbeitrag:	**€35,00**

Einzahlungshinweise:

Bitte überweise den Kursbeitrag 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 in den verschiedenen Kursen. Wir bitten dich speziell in den Kinderkursen den Vor- und Zunamen des Kindes einzutragen.