

## Liebe Mitglieder der SPORTUNION Traismauer und sportbegeisterte Interessierte!

Wir freuen uns, Euch das Kursprogramm für die Saison 2022/2023 präsentieren zu dürfen.

**Der Kursbetrieb startet mit Montag, dem 19. September 2022 und läuft bis Freitag, den 3. Februar 2023.**

**Achtung:** Unsere Kurse richten sich nach der Schulzeit. Während den Ferien werden keine Kurse abgehalten! Kursfreie Tage sind beim Stundenplan angeführt.

Leider sind die Prognosen derzeit für den Winter 2022 betreffend die Weiterentwicklung von SARS-CoV-2 nicht verlässlich oder vorhersehbar. Darum haben wir uns auch heuer wieder entschieden, unser Kursprogramm vorerst bis zu den Semesterferien zu planen. Für die kommende Saison haben wir den Schwerpunkt nach fast zweieinhalb Jahren wieder auf unsere Präsenzkurse in den Hallen gelegt. Wir hoffen, dass wir durchgehend alle Kurse abhalten können.

Für alle LIVE-Online-Fans besteht die Möglichkeit am Montag, Mittwoch und Freitag in den Kursen mitzumachen!

Ein großes DANKESCHÖN möchten wir in diesem Zuge an unsere langjährigen Mitglieder richten. Sie alle haben uns trotz der vielen auftretenden Herausforderungen seit Beginn der Pandemie die Treue gehalten, waren offen für Neues und haben uns stets motiviert weiterzumachen! Durch unsere Live-Onlinekurse konnten wir aber auch einige Menschen aus verschiedenen Bezirken Niederösterreichs sowie aus anderen Bundesländern wie der Steiermark, dem Burgenland und zuletzt aus Salzburg, erreichen, eine großartige und besondere Erfahrung für unsere Trainerinnen.

### Was gibt es nun NEUES in dieser Kurssaison?

Erstmals gibt es insgesamt acht Kinder- und Jugendkurse, von den Minis, die Ihre Eltern gleich mitbewegen, bis hin zu Tanz-Interessierten oder auch Könnern, die gerne coole Moves und Choreografien lernen möchten. Birgit, wird unser Team nach ihrer Pause wieder voll motiviert verstärken.

Susi wird am Dienstag und Mittwoch jeweils unterschiedliche Kurse anbieten. Unser Ziel ist es in den Kinderkursen eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, weshalb wir speziell bei den Mini's pro Kurs für 10 Kinder und einer erwachsenen Person pro Kind Plätze zur Verfügung stellen werden. Auf Grund der großen Nachfrage bitten wir um Verständnis, dass ein Wechseln, beispielsweise bei Verhinderung am Dienstag, auf Mittwoch **nicht** möglich ist.

Im Erwachsenenbereich wird Julia ebenfalls nach einer einjähri-

gen Pause wieder mit im Team sein. All jene, die gerne so richtig ins Schwitzen kommen möchten, sind jeden Montag von 19:30 bis 20:30 in der Intervallstunde bestens versorgt! In den beiden Stunden davor bietet Erika ein abwechslungsreiches Programm mit viel Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen.

Auch den Gymnastiksaal werden wir heuer wieder nutzen, jedoch mit eingeschränkter Teilnehmeranzahl von max. 14 Personen. Angebote wie Pilates, Intensiv-Yoga, BBB, Step & Tone, Gesunder Rücken und Langhantel werden wieder ab 10 teilnehmenden Personen stattfinden. Endlich kommt auch unser Equipment wieder zum Einsatz!

Unsere Kurse vor Ort finden:

- in der großen Turnhalle der Mittelschule Traismauer mit max. 25 Personen
- im Gymnastikraum mit max. 14 Personen
- im Turnraum der Volksschule Gemeinlebarn mit max. 20 teilnehmenden Personen/Kindern statt.

Auf Grund der eingeschränkten Personenanzahl, benötigen wir für alle Kurse, vorab eine Anmeldung auf unserer Website! Sichere Dir Deinen Platz unter:

[www.traismauer.sportunion.at](http://www.traismauer.sportunion.at) > unter Angebote > Jetzt anmelden

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

**Ansprechperson: Adelheid Weiss: 0664 / 111 38 10**

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



### Aktuelle Richtlinien für alle Mitglieder und Instruktorinnen Mögliche Änderungen vorbehalten!!

- Die Abhaltung der Kurse wird selbstverständlich nur nach den aktuellen Corona-Richtlinien möglich sein!
- Die wahrscheinlich wichtigste Regel lautet deshalb: Personen, die **Symptome** aufweisen oder sich **krank fühlen**, mögen bitte zu Hause bleiben und sollen am Sportbetrieb **nicht teilnehmen**. Damit übernimmt man nicht nur Verantwortung für die eigene Gesundheit, sondern schützt auch alle anderen vor einer Ansteckung!
- **ACHTUNG:** Wir möchten jedoch darauf hinweisen, dass aus medizinischen Gründen von einer körperlichen Belastung (z.B. Sportausübung, körperliche Arbeit) bei einer aktiven Infektion – insbesondere beim Vorhandensein von Symptomen – dringend abgeraten bzw. vorab die Konsultation einer Ärztin/eines Arztes empfohlen wird.
- Bitte benutze die kontaktlosen Desinfektionssäulen bei den Ein- und Ausgängen.
- Zwischen den Kursen findet eine kurze Pause von 10 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.
- Bitte verlasse die Garderobe unmittelbar nach der Stunde. Meide Menschenansammlungen auf engen Raum.
- Bringe bitte eine eigene Matte mit.
- Beachte bitte die allgemeinen Hygieneregeln wie regelmäßiges Händewaschen, nicht mit den Händen ins Gesicht greifen, in Ellenbeuge oder Taschentuch Husten oder Niesen.

SPORT  
UNION  
TRAISSMAUER



AB 19 SEPT  
2022

An einen Haushalt!  
Zugestellt durch Österreichische Post

## BEWEGUNGSPROGRAMM KURSSAISON 2022/23

*Wir bewegen Menschen*

### SPORTUNION Traismauer

Rittersfelder Straße 43, 3133 Traismauer

E-Mail: [union@union-traismauer.at](mailto:union@union-traismauer.at)

ZVR-Zahl: 707692930

SPORT-UNION Traismauer

[traismauer.sportunion.at](http://traismauer.sportunion.at)



## Kinderkurse

**MINI`S - BEWEGEN ELTERN.** Gemeinsam mit einem Elternteil oder einer erwachsenen Person ist dieser Kurs für Kinder von 1-3 Jahren. **Auf Grund der großen Nachfrage bitten wir um Verständnis, dass ein Wechseln, beispielsweise bei Verhinderung am Dienstag, auf Mittwoch oder umgekehrt nicht möglich ist.**

**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.

**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!

**FUN-DANCE:** „Hallo liebe Tanz-Interessierte und solche, die es noch werden wollen! Ich bin Birgit Geyer und meine Leidenschaft gilt ein Leben lang schon dem Tanzen und diese würde ich gerne mit euch teilen! Ich freu mich auf euch!“

**FUN-DANCE Beginner:** In der FUN-DANCE für Beginner-Stunde erwarten euch einfachere Schritte und Choreografien, musikalische Spiele zur Vorbereitung, Kräftigung/Körperducharbeitung und Rhythmuschulung und natürlich ist auch eure Kreativität und euer individueller „Style“ gefragt.

**FUN-DANCE Könnern:** In der FUN-DANCE für Könnern-Stunde erwarten euch schon anspruchsvollere Schritte und Choreografien. Wir lernen verschiedene Stile kennen von Hip-Hop bis Contemporary und arbeiten spielerisch an eurer tänzerischen und körperlichen Fitness.

## Kurse für Erwachsene

**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. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

**SENIORENGYMNASTIK** ist 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!

**GESUNDER RÜCKEN** - Mit wohltuenden mobilisierenden und kräftigenden Bewegungsübungen bietet diese Einheit einerseits verschiedene Möglichkeiten deine Muskulatur zu stärken und andererseits deine Beweglichkeit-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern.

## Präsenzkurse in der Turnhalle oder im Gymnastiksaal der MS Traismauer oder VS Gemeinlebarn

Tag	16:00 - 17:00	17:10 - 18:10	18:20 - 19:20	19:30 - 20:30	16:00 - 16:50	17:00 - 17:50
<b>MONTAG</b>	Seniorenturnen Elisabeth Turnhalle MS	Gesunder Rücken Erika Turnhalle MS	Gesunder Rücken Erika Turnhalle MS	Intervalltraining Julia Turnhalle MS	Fun Dance Beginner Birgit Gymnastiksaal	Fun Dance Könnern Birgit Gymnastiksaal
<b>DIENSTAG</b>	Sesselgymnastik Elisabeth Turnhalle MS	Pilates Eva Gymnastiksaal	Intensiv-Yoga Eva Gymnastiksaal	Mini's bewegen Eltern Susi VS Gemeinlebarn	Kiga's Susi VS Gemeinlebarn	Moving Kid's Susi VS Gemeinlebarn
<b>MITTWOCH</b>	18:00 - 19:00 Bauch-Beine-Po Irm Gymnastiksaal	19:10 - 20:10 Step & Tone Irm Gymnastiksaal	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	
<b>DONNERSTAG</b>	17:30 - 18:30 Gesunder Rücken Elisabeth Gymnastiksaal	18:40 - 19:40 Langhantel Elisabeth Gymnastiksaal				

## Onlinekurse

Tag	09:00 - 10:00	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00
<b>MONTAG</b>	Aktiv in den Tag Elisabeth		
<b>MITTWOCH</b>		Gesunder Rücken Erika	
<b>FREITAG</b>			Mobility- Stretch & Relax Erika

**INTERVALLTRAINING** Das ideale Workout für alle, die Ausdauer, Kraft und Koordination trainieren wollen. Die Fitness wird mit Übungen, die durch kurze Pausen unterbrochen werden, gesteigert, die Fettverbrennung angekurbelt und verschiedenste Muskeln trainiert. Du brauchst Hallenschuhe, ein Handtuch und ausreichend zu trinken!

**SITZGYMNASTIK 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. Ein gelenk- und kräfteschonendes Training für alle, den Spaß an der Bewegung haben und ihre Lebensqualität verbessern möchten.

**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!

**INTENSIV-YOGA** beruht auf einem ganzheitlichen Trainingskonzept und fördert Ausdauer, Kraft, Gelenkigkeit und Balance. Neben Kräftigung und Straffung sind Dehnung und Mobilisation gleich-

**Kursfreie Tage:**  
Mi., 26.10.22 Nationalfeiertag bis Mi., 02.11.22 Allerseelen /Herbstferien;  
Dienstag, 15.11.22 Hl. Leopold – Landesfeiertag;  
Donnerstag, 08.12.22 Mariä Empfängnis;  
Donnerstag, 22.12.22 bis Sonntag, 08.01.23 /Weihnachtsferien;  
Montag, 06.02. bis Sonntag, 12.02.23 Semesterferien;

wertige Trainingsziele. Das Ergebnis ist ein straffer Körper, eine bessere Haltung und ein neues Körpergefühl.

**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!

**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.

**LANGHANTEL** Dieses ist ein dynamisches und schweißtreibendes Ganzkörper-Workout. Im Vordergrund steht das Training der Kraftausdauer, das den Körper straffer macht und ihn ordentlich Kalorien verbrauchen lässt.

**MOBILITY, STRETCH & RELAX** - Wohlfühltraining nach einer harten Arbeitswoche oder einen 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 Gleichgewicht zu bringen.

## LIVE-Onlinevariante

- **Gratis – Testmöglichkeit bis 19. bis 30. September 2022**

- Dir gefällt der Kurs und 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.
- Die LIVE-Onlinekurse werden ca. 10 Minuten vor Beginn geöffnet, logge Dich bitte schon ein paar Minuten vor Beginn ein.
- Sorge für ausreichend Platz.



## Bewegungsmöglichkeiten und Kosten:

**Kinderkurse, Dauer 50 Minuten:**  
**EUR 39,00** für das 1. Semester inkl. Mitgliedsbeitrag / bei Geschwisterkindern reduziert sich der Beitrag um EUR 10,00 und beträgt somit ab dem **2. Kind EUR 29,00** und ab dem **3. Kind EUR 19,00**.

**Präsenz oder LIVE-Online für Erwachsene, Dauer 60 Minuten:**  
**EUR 58,00** für das 1. Semester inkl. Mitgliedsbeitrag / **EUR 47,00** für Studierende oder Lehrlinge

**Besuch von mehreren Kursen:**  
jeder weitere Kurs (Präsenz oder Live-Online) **EUR 38,00**

## 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.