

SPORT
UNION
TRAISMAUER



AB **18** SEPT
2023

BEWEGUNGSPROGRAMM **KURSSAISON 2023/24**

www.traismauer.sportunion.at

Wir bewegen Menschen

**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 2023/2024 präsentieren zu dürfen.

Der Kursbetrieb startet mit Montag, 18. September 2023 und läuft bis Mittwoch, 29. Mai 2024.

Nach einigen herausfordernden Jahren können wir endlich wieder in unser gewohntes Vereinsleben zurückkehren. So ist es uns gelungen, die neue Kurssaison 2023/2024 nach drei Jahren wieder für beide Semester, also ganzjährig, zu planen.

Unser Kursprogramm wird in der kommenden Saison einige Änderungen sowie neue Kursangebote, die sich am Puls der Zeit orientieren, beinhalten. So konnten wir zur großen Freude aller unser Team um

zwei neue ambitionierte Trainerinnen, Lenka und Uschi vergrößern. Julia und Eva erweitern ihr Angebot jeweils um eine Stunde, Elisabeth wird wie gewohnt am Dienstag die Sesselgymnastik und am Donnerstag den Gesunden Rücken und die Langhantel-Stunde abhalten. Susi wird wieder am Dienstag und Mittwoch ein umfangreiches Angebot mit den Mini's, den Kiga's und Moki's in der Volksschule Gemeinlebarn anbieten. Erika reduziert das Stundenangebot und wird bei Bedarf Vertretungen im Erwachsenenbereich durchführen. Birgit und Irmi werden in der kommenden Saison eine Pause einlegen. Wir wünschen beiden alles Gute für diese Zeit und freuen uns auf ein Wiedersehen.

Details dazu folgen auf Seite 4 unter **„Was gibt es Neues!“**

Aktion „I leb' für mein' Verein!“

Wir möchten uns auf diesem Weg herzlich für eure Unterstützung bei der Vereinsaktion „I leb für mein Verein“, die von Billa ins Leben gerufen wurde, bedanken. Durch euch sind fast 1800 Lose gesammelt worden, die wir bereits für großartige Sportgeräte eintauschen konnten. So haben wir für unsere Kinderkurse ein 57-teiliges Motorik-Set und 2 Paar Maxi-Roller erhalten. Zusätzlich konnten wir unser Equipment für unsere Kurse im Erwachsenenbereich um 22 Pilates-Softbälle und 15 Gymnastikstäbe erweitern. Eine wirklich sinnvolle Aktion für alle Vereine in Österreich!!!

Achtung: Unsere Kurse richten sich nach der Schulzeit.

Während den Ferien und an Feiertagen werden keine Kurse abgehalten! - Eine Übersicht der kursfreien Tage ist auf den Seiten 6 und 7 beim Stundenplan zu finden.


„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
 SPORT-UNION Traismauer

Was gibt es nun Neues?

Wie eingangs erwähnt, freut es uns ganz besonders, dass wir zwei Trainerinnen, beide aus Traismauer, in unserem Team begrüßen dürfen. **Lenka Lukesch** und **Uschi Wimmer** werden am Mittwoch mit dem Thema **~Body-Workout~** eine Einheit anbieten, wo der gesamte Körper, sowohl mit als auch ohne Zusatzgeräte trainiert wird. Mit etwas Einsatz werden in dieser Stunde mit effektiven Übungen die großen Muskelgruppen gestärkt und die Problemzonen gestrafft. Keine Muskelgruppe kommt in dieser Einheit zu kurz!

Eva widmet sich im Anschluss mit dem neuen Angebot **~Faszien & Core~** um ein spannendes Thema, das in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen hat. Diese Stunde bietet ein abwechslungsreiches Programm aus federnden, kräftigenden und stabilisierenden Übungen zur Förderung der Elastizität des Bindegewebes und Stärkung der Core-Muskeln. Die Kombination aus Faszien- und Core-Training hilft die Beweglichkeit zu erhöhen sowie die Haltung und sportliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Erika wird am Montag von Elisabeth **~Seniorenturnen~** übernehmen und danach wie gewohnt eine Stunde **~Gesunder Rücken~** anbieten.

Im Anschluss, eine Stunde früher als ge-

wohnt, wird **Julia** mit **~Intervall- & Stabilitätstraining~** das bisherige Intervalltraining etwas verändern und ein besonderes Augenmerk auf das Gleichgewichtstraining und damit auf die Rumpfstabilität richten. Dabei werden Körperspannung, Gleichgewicht und Koordination verbessert.

Danach folgt mit dem sanften **~Feierabend-Workout~** eine wohltuende Bewegungseinheit für den gesamten Körper. **Julia** wird mit angenehmen Übungen für die Rückenkraft, Balance, Koordination & Mobility durch diese Stunde führen. Ein bewusstes Nachspüren zum Abschluss rundet den Abend ab. Dabei wird der Fokus auf einen tiefen, bewussten Atem gelenkt. Ideal als Ausklang nach einem anstrengenden Arbeitstag und für alle, die Ihrem Körper & Geist Gutes tun möchten.

Kursorte & Adressen:

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

Dauer der Einheiten:

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

Anmeldemöglichkeiten:

- auf unserer Website:
www.traismauer.sportunion.at
> unter Angebote > Jetzt anmelden

- per E-MAIL:
fitness@union-traismauer.at

Achtung: Aus organisatorischen Gründen benötigen wir folgende Angaben bei einer Anmeldung per E-Mail: getroffene Kursauswahl, den Namen der teilnehmenden Person, vollständige Adresse und die Telefonnummer.

- 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 hoffen, dass wir mit unserem Programm ein umfangreiches Bewegungsangebot für unsere Mitglieder und interessierte Sportbegeisterte zusammenstellen konnten und damit zu regelmäßiger Bewegung motivieren können.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen oder auf ein Kennenlernen ab Montag, den 18. September 2023.

Das Team der
SPORTUNION Traismauer

Unser TEAM:



Julia Fux-Planyavsky



Eva Krczal



Erika Loichtl



Lenka Lukesch



Elisabeth Wegl



Uschi Wimmer



Susi Zuser



**SPORT
UNION
TRAISMAUER**

Präsenzkurse in der Turnhalle oder im Gymnastiksaal der MS Traismauer oder VS Gemeinlebar

MONTAG	16:00 – 17:00 Seniorenturnen Erika Turnhalle MS		17:10 – 18:10 Gesunder Rücken Erika Turnhalle MS		18:20 – 19:20 Intervall- & Stabilitytraining Julia Turnhalle MS NEU!		19:30 – 20:30 Sanftes Feierabend-Workout Julia Turnhalle MS NEU!			
DIENSTAG	16:00 – 17:00 Sesselgymnastik Elisabeth Turnhalle MS	17:30 – 18:30 Pilates Eva Gymnastiksaal MS	18:40 – 19:40 Yoga Energy Flow Eva Gymnastiksaal MS	15:00 – 15:50 Mini's bewegen Eltern Susi VS Gemeinlebar	16:00 – 16:50 Kiga's Susi VS Gemeinlebar	17:00 – 17:50 Moving Kid's Susi VS Gemeinlebar				
MITTWOCH	NEU! 18:00 – 19:00 Body-Workout Lenka/ Uschi Turnhalle MS		19:10 – 20:10 Faszien-Core-Training Eva Turnhalle MS NEU!		15:00 – 15:50 Mini's bewegen Eltern Susi VS Gemeinlebar		16:00 – 16:50 Kiga's Susi VS Gemeinlebar		17:00 – 17:50 Moving Kid's Susi VS Gemeinlebar	
DONNERSTAG	17:30 – 18:30 Gesunder Rücken Elisabeth Gymnastiksaal MS		18:40 – 19:40 Langhantel Elisabeth Gymnastiksaal MS							

Kursfreie Tage, Ferien und Feiertage: Donnerstag, 26. Oktober 2023 – Nationalfeiertag bis Donnerstag, 02. November 2023 – Herbstferien | Mittwoch, 15. November 2023 – Hl. Leopold, Landesfeiertag

Freitag, 22. Dezember 2023 bis Sonntag, 07. Jänner 2024 – Weihnachtsferien | Montag, 05. Februar 2024 bis Sonntag, 11. Februar 2024 – Semesterferien

Montag, 25. März 2024 bis Montag, 01. April 2024 – Osterferien | Mittwoch, 01. Mai 2024 – Staatsfeiertag | Donnerstag 09. Mai 2024 – Christi Himmelfahrt | Montag, 20. Mai 2024 – Pfingstmontag | Donnerstag, 30. Mai 2024 – Fronleichnam

Kinderkurse



MINI `S - BEWEGEN ELTERN (mit Begleitperson)

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 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.

Dieser Kurs ist für Kinder von 1-3 Jahre. Wir bitten um Verständnis, dass auf Grund der Platzverhältnisse pro Kind nur eine erwachsene Person am Kurs teilnehmen kann. Ebenso ist ein Wechseln wegen der großen Nachfrage, beispielsweise bei Verhinderung am Dienstag, auf Mittwoch oder umgekehrt nicht möglich.

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.

Du brauchst: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder eventuell rutschfeste Schuhe mit heller Sohle, bei Bedarf eine Trinkflasche.



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.

Du brauchst: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder eventuell rutschfeste Schuhe mit heller Sohle, bei Bedarf eine Trinkflasche.



Kurse für Erwachsene

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! 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 leichte Turnschuhe.





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, 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 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, Schnellkraft und Ausdauerübungen, die mit unterschiedlichen Hilfsmitteln ergänzt werden. Dadurch werden Körperspannung, Gleichgewicht und Koordination verbessert. Ein Warm Up zu Beginn der Einheit und ein ausgiebiges Cool Down am Ende der Einheit versteht sich von selbst.

Zielgruppe: Diese Stunde hält für jede Leistungsstufe das passende Level bereit und ist darum für Fitnessbegeisterte

sowie Neu- und Wiedereinsteiger geeignet ... und 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.

SANFTES FEIERABEND-WORKOUT 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? Julia führt dich mit angenehmen Übungen für die Rückenkraft, Balance, Koordination & Mobility durch diese Stunde. Ein bewusstes Nachspüren zum Abschluss rundet den Abend ab. Dabei wird der Fokus auf einen tiefen, bewussten Atem gelenkt. 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, bei Bedarf einen kleinen Polster und eventuell eine weiche Decke.

SESSELGYMNASTIK FÜR SENIOREN

... oder Personen die Probleme mit dem Gleichgewicht haben und aufgrund von Schmerzen oder Vorerkrankungen nicht mehr sicher stehen können, bietet die Sessलगymnastik 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.



ACHTUNG!

Schnuppermöglichkeit für diesen Kurs von 18. September 2023 bis 27. September 2023.



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

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



PILATES

... 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. Auf sanfter Art und Weise wird der Beckenboden und der Rumpf gekräftigt. Für alle, unabhängig von Alter und Trainingszustand, die ein körperbewusstes, ruhiges, aber kraftvolles Training wünschen.

Zielgruppe: Unabhängig von Fitnesszustand und Alter kann grundsätzlich jeder (vorbehaltlich ärztlicher Bedenken) teilnehmen. 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.



YOGA ENERGY FLOW

... 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 Per-

sonen anpasst, sind die Übungen gleichsam für Fortgeschrittene sowie Anfänger sehr gut geeignet.

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

BODY-WORKOUT

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 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, Hallenschuhe mit heller Sohle, eine Matte, ein Handtuch und ausreichend zu trinken.

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. Ziel ist die allgemeine Fitness zu steigern, wobei Fettverbrennung und Muskelaufbau gleichermaßen im Fokus stehen.

Zielgruppe: Diese Stunde hält für jede Leistungsstufe das



ACHTUNG!

Schnuppermöglichkeit für diesen Kurs von 18. September 2023 bis 27. September 2023.



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.

FASZIEN-CORE-TRAINING

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.



ACHTUNG!

Schnuppermöglichkeit für diesen Kurs von 18. September 2023 bis 27. September 2023.



Kurskosten für KINDER: KURSKOSTEN für die gesamte Saison von 18. September 2023 bis 29. Mai 2024

EUR 69,00 Kursbeitrag inkl. Mitgliedsbeitrag, bei Geschwisterkindern reduziert sich der Beitrag um EUR 10,00 und beträgt somit ab dem **2. Kind EUR 59,00** und ab dem **3. Kind EUR 49,00**.

Kostenübersicht für Familien bis zu drei Geschwisterkinder:

KURSKOSTEN für die gesamte Saison:

- 1 Kind: EUR 69,00
- 2 Kinder: EUR 128,00
- 3 Kinder: EUR 177,00

Kurskosten für ERWACHSENE: KURSKOSTEN für die gesamte Saison von 18. September 2023 bis 29. Mai 2024

EUR 98,00 Besuch eines Kurses für die gesamte Saison inkl. Mitgliedsbeitrag;
EUR 49,00 jeder weitere Kurs

Kostenübersicht beim Besuch von einem oder mehreren Kursen für die gesamte Saison:

- 1 Kurs: EUR 98,00
- 2 Kurse: EUR 147,00
- 3 Kurse: EUR 196,00

Ermäßigung für Vollzeit - Studierende oder Lehrlinge:

EUR 78,00 Besuch eines Kurses für die gesamte Saison inkl. Mitgliedsbeitrag;
EUR 39,00 jeder weitere Kurs

Übersicht Besuch von einem oder mehreren Kursen für die gesamte Saison:

- 1 Kurs: EUR 78,00
- 2 Kurse: EUR 117,00
- 3 Kurse: EUR 156,00

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.

Für den Inhalt verantwortlich:
Der Vorstand der Sportunion Traismauer.

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

Bilder: © Sportunion Traismauer; CasarsaGuru - istockphoto.com; JackF, NDABCREATIVITY, belahoche, Maria Sbytova, New Africa, contrastwerkstatt, Robert Kneschke, Flamingo Images, sabine hürdler, Merpics und Drazen - alle stock.adobe.com



SPORTUNION Traismauer

Rittersfelder Straße 43, 3133 Traismauer

E-Mail: union@union-traismauer.at

ZVR-Zahl: 707692930

 SPORT-UNION Traismauer

 traismauer.sportunion.at

Wir bewegen Menschen 