

SPORT  
UNION  
TRAISMAUER



AB **16** SEPT  
2024

# BEWEGUNGSPROGRAMM KURSSAISON 2024/25

[www.traismauer.sportunion.at](http://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 2024/2025 präsentieren zu dürfen.

### Der Kursbetrieb startet mit Montag, 16. September 2024 und läuft bis Mittwoch, 28. Mai 2025.

Wie gewohnt haben wir uns bei der Gestaltung unseres Kursangebots wieder bemüht, unseren Mitgliedern ein vielfältiges und umfangreiches Kursangebot zu bieten. Nähere Informationen sind bei den Kursbeschreibungen unserer Fitnesskurse ersichtlich.

### Was „BLEIBT“ und was gibt es „NEUES“?

Wir freuen uns besonders, dass **Birgit** aus der Babypause zurück ist. Sie wird allen tanzfreudigen **Kindern ab 6 bis 9 Jahren** mit dem Angebot **~FUN-DANCE-EASY~** jeden Donnerstag im Gymnastiksaal in der Mittelschule Traismauer den Einstieg in die Welt des Tanzens öffnen. Sie bietet damit eine großartige Möglichkeit coole Tanzbewegungen von klein an zu erlernen. Im Anschluss können **Kinder ab 10 Jahren** in der Einheit **~FUN-DANCE-SPEZIAL~**, die schon ein wenig Tanzerfahrung haben, ihr Repertoire von neuen „Moves & Styles“ ausbauen. Neu ist auch der Kurs **~FUN-DANCE~** Erwachsene ab 16 Jahren in der VS Gemeinlebern und findet erstmal für 10 Einheiten statt.

Was bleibt sind die großartigen Bewegungsangebote mit **Susi**, die jede einzelne Stunde zu einem Erlebnis werden lässt. Durch ihre langjährige Erfahrung und ihren pädagogischen Background erleben die Kinder die Kurse so, dass neben der Motivation und der Freude an der Bewegung, stets ein adäquates Körperbewusstsein vorhanden ist. So können die Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang in entspannter Atmosphäre unter professionellen Bedingungen ausleben. Die **Mini´s von 1-3 Jahren**, die **Ki-ga´s von 4-6 Jahren** und die **Moki´s von 6-10 Jahren** sind herzlich eingeladen sich gemeinsam mit uns zu bewegen.

**Erika** wird auch weiterhin am Montag das **~Seniorenturnen~** abhalten und im Anschluss wie gewohnt die Aufmerksamkeit auf einen **~Gesunder Rücken~** lenken.

**Uschi** wird im Anschluss mit der Einheit **~Intervall- & Stabilitytraining~** ein besonderes Augenmerk auf das Gleichgewichtstraining und damit auf die Rumpfstabilität richten. Dabei werden Körperspannung, Gleichgewicht und Koordination verbessert. Danach folgt mit dem **~Feierabend-Workout~** eine wohltuende Bewegungseinheit für den gesamten Körper. Für alle geeignet, die nach einem anstrengenden Arbeitstag Ihrem Körper & Geist Gutes tun möchten.

**Elisabeth** wird mit viel Spaß mit der beliebten Sitzgymnastik mehr Schwung in das Leben der älteren Menschen bringen. Jeden Donnerstag widmet Sie in der ersten Einheit den Fokus auf einen **~Gesunder Rücken~**. Anschließend wird das Augenmerk beim **~Langhantel-Training~** auf den Kraftausdauer-Bereich gesetzt, um die allgemeine Fitness zu steigern. Dabei stehen Fettverbrennung und Muskelaufbau gleichermaßen im Fokus.

**„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](http://www.traismauer.sportunion.at)  
 **SPORT-UNION Traismauer**

**Eva** wird sich am Dienstag in den Stunden **~Pilates~** und **~Yoga Energy-Flow~** um die Balance und die Beweglichkeit kümmern und damit für ein besseres Körpergefühl sorgen.

Zudem wird am Mittwoch durch Eva auch die Stunde **~Faszien & Core~** wieder angeboten. Diese Einheiten haben im letzten Jahr, ebenso wie **~Body-Workout~**, heuer mit **Lenka**, großen Anklang gefunden und dürfen auf keinem Fall in unserem Kursangebot fehlen.

**Lenka** widmet sich bei ihrem Kurs **um den gesamten Körper**, der sowohl mit als auch ohne Zusatzgeräte trainiert wird. Praktisch keine Muskelgruppe kommt in dieser Einheit zu kurz!

**Eva`s** Stunde bietet ein abwechslungsreiches Programm aus federnden, kräftigenden und stabilisierenden Übungen zur Förderung der Elastizität des Bindegewebes und Stärkung der Core-Muskeln. Diese Kombination aus Faszien- und Core-Training hilft die Beweglichkeit zu erhöhen sowie die Haltung und sportliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.

#### 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. Insgesamt

wurden rund 2700 Lose gesammelt, die wir speziell für Sportgeräte und Hilfsmittel für unsere Kinderkurse eingetauscht haben.

**Achtung: Unsere Kurse richten sich nach der Schulzeit. Während den Ferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt!**

#### Übersicht kursfreie Tage / Ferien und Feiertage:

**Herbstferien:** Mo, 28. Okt 24 - 31. Okt 24 - **Kursstart: Mo. 04. Nov 24**

**Weihnachtsferien:** Mo, 23. Dez 24 - Mo, 06. Jän 25 – **Kursstart: Di, 7. Jän 25**

**Semesterferien:** Mo, 03. Feb 25 - So, 09. Feb 25, - **Kursstart: Mo, 10. Feb 25**

**Osterferien:** Mo, 14. Apr 25 - Mo, 21. Apr 25, - **Kursstart: Di, 22. Apr 25**

**Staatsfeiertag:** Do, 1. Mai 25

**Christi Himmelfahrt:** Do, 29. Mai 25

#### Kursorte & Adressen:

- Turnraum der Volksschule Gemeinlebern, Schulstraße 7, 3133 Gemeinlebern
- 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 dem neuen Programm ein umfangreiches Bewegungsangebot für unsere Mitglieder und interessierte Sportbegeisterte zusammenstellen konnten und zu regelmäßiger Bewegung motivieren können. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen oder auf ein Kennenlernen ab **Montag, den 16. September 2024.**

Das Team der SPORTUNION Traismauer

#### Unser TEAM:



Birgit Geyer



Eva Krczal



Erika Loichtl



Lenka Lukesch



Elisabeth Wegl



Uschi Wimmer



Susi Zuser



**SPORT  
UNION  
TRAISMAUER**

**Kurse in der Turnhalle oder im Gymnastiksaal der MS Traismauer oder VS Gemeinlebern**

<b>MONTAG</b>	16:00 – 17:00 <b>Seniorenturnen</b> Erika Turnhalle MS		17:10 – 18:10 <b>Gesunder Rücken</b> Erika Turnhalle MS		18:20 – 19:20 <b>Intervall- &amp; Stabilitytraining</b> Uschi Turnhalle MS		19:30 – 20:30 <b>Feierabend-Workout</b> Uschi Turnhalle MS		
<b>DIENSTAG</b>	16:00 – 17:00 <b>Sesselgymnastik</b> Elisabeth Turnhalle MS	17:30 – 18:30 <b>Pilates</b> Eva Gymnastiksaal MS	18:40 – 19:40 <b>Yoga Energy Flow</b> Eva Gymnastiksaal MS	15:00 – 15:50 <b>Mini's bewegen Eltern</b> Susi VS Gemeinlebern	16:00 – 16:50 <b>Kiga`s</b> Susi VS Gemeinlebern	17:00 – 17:50 <b>Moving Kid`s</b> Susi VS Gemeinlebern			
<b>MITTWOCH</b>	18:00 – 19:00 <b>Body-Workout</b> Lenka Turnhalle MS		19:10 – 20:10 <b>Faszien-Core-Training</b> Eva Turnhalle MS		15:00 – 15:50 <b>Mini's bewegen Eltern</b> Susi VS Gemeinlebern		16:00 – 16:50 <b>Kiga`s</b> Susi VS Gemeinlebern		17:00 – 17:50 <b>Moving Kid`s</b> Susi VS Gemeinlebern
<b>DONNERSTAG</b>	18:00 -19:00 <b>Gesunder Rücken</b> Elisabeth Gymnastiksaal MS		<b>NEU!</b> 18:30 – 19:30 <b>FUN-Dance</b> für Erwachsene / Birgit VS Gemeinlebern		19:10 – 20:10 <b>Langhantel</b> Elisabeth Gymnastiksaal MS		16:00 – 16:50 <b>FUN-Dance - EASY</b> Birgit Gymnastiksaal MS		17:00 – 17:50 <b>FUN-Dance - SPEZIAL</b> Birgit Gymnastiksaal MS

**Kursfreie Tage, Ferien und Feiertage:** Herbstferien: Mo, 28. Okt. 24 – 31. Okt. 24 – **Kursstart: Mo, 04. Nov. 24** / Weihnachtsferien: Mo, 23. Dez 24 – Mo, 06. Jän 25 – **Kursstart: Di, 7. Jän. 25**

Semesterferien: Mo, 03. Feb. 25 – So, 09. Feb. 25, – **Kursstart: Mo, 10. Feb 25** / Osterferien: Mo, 14. Apr. 25 – Mo, 21. Apr. 25 – **Kursstart: Di, 22. Apr. 25** / Staatsfeiertag: Do, 1. Mai 25 / Christi Himmelfahrt: Do, 29. Mai 25

## 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 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 Platzverhältnisse und der großen Nachfrage kann pro Kind nur eine erwachsene Person am Kurs teilnehmen. Für Geschwisterkinder, die das vierte Lebensjahr schon erreicht haben, empfehlen wir während dieser Zeit eine Betreuung zu organisieren, damit Sie die volle Aufmerksamkeit Ihrem kleinen Spross widmen können. Wir bedanken uns vorab 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.

**Du brauchst für KIGA oder Moki:** bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder eventuell rutschfeste Schuhe mit heller Sohle, bei Bedarf eine Trinkflasche.

### FUN-DANCE-EASY

**Für Tanz-Interessierte und solche, die es noch werden wollen!** Du bist zwischen 6 und 9 Jahre alt, tanzt und bewegst dich gerne, dann bist du genau richtig! Birgit ist eine erfahrene Tanzpädagogin und widmet ihre Leidenschaft schon ein Leben lang dem Tanzen. Ihre Begeisterung möchte sie in dieser Stunde gerne mit dir teilen! In der FUN-DANCE-Easy-Stunde erwarten dich einfache Schritte und Choreografien, musikalische Spiele zur Vorbereitung, Kräftigung/Körperducharbeitung und Rhythmusschulung, aber vor allem viel Spaß, denn dieser steht hier an erster Stelle und Birgit wird dafür sorgen, dass du jede Menge davon haben wirst.

### FUN-DANCE Spezial

**Für Tanz-Begeisterte, ab dem 10. Lebensjahr oder die auch schon älter sind!** Du hast bereits etwas Tanzerfahrung und willst noch verschiedene Stile und neue „Moves“ kennenlernen? Dann bist du in dieser Stunde genau richtig! Birgit ist eine erfahrene Tanzpädagogin und widmet ihre Leidenschaft schon ein Leben lang dem Tanzen. Ihre Begeisterung möchte sie in dieser Stunde mit dir teilen!



In der FUN-DANCE-Spezial-Stunde erwarten dich schon etwas anspruchsvollere Schritte und Choreografien. Du lernst verschiedene Stile von Hip-Hop bis Contemporary kennen. In dieser Stunde wird spielerisch deine tänzerische und körperliche Fitness verbessert und gefördert und auch hier steht der Spaß an erster Stelle!

**Du brauchst in den Fun-Dance-Stunden:** bequeme Kleidung, du kannst gerne barfuß tanzen oder mit rutschfesten Socken, ebenso können Schuhe mit heller Sohle getragen werden, 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 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.

### 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 Sesselgymnastik 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 gymnastik 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 sanfte 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.

**INFO:** Was bedeutet eigentlich Body & Mind? Diese Stunden enthalten körperliche Bewegung in Kombination mit Entspannungsphasen. Ziel ist es die eigene Mitte zu finden, bewusst auf seinen Körper zu hören und spüren zu lernen was einem gut tut oder nicht.

**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

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, 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.



### 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 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.

### \*\*\* NEU – FUN-DANCE \*\*\*

**Erwachsene ab 16 Jahren in der VS Gemeinlebarn am Donnerstag**

**10 Einheiten ab Donnerstag,  
19. Sept. 24 – 28. Nov. 2024, 18:30 – 19:30 Uhr**

Du bist am Tanzen interessiert oder hast sogar schon etwas Erfahrung? Du willst verschiedene Stile und neue „Moves“ kennenlernen und dem Alltag etwas entfliehen? Dann bist du in dieser Stunde genau richtig!!!

Birgit ist eine erfahrene Tanzpädagogin und widmet ihre Leidenschaft schon ein Leben lang dem Tanzen, welche sie in dieser Stunde mit dir teilen möchte! In der FUN-DANCE Stunde erwarten dich zunächst einfachere Schritte und Choreografien, die dann individuell gesteigert werden. Es werden verschiedene Stile erlernt von Hip-Hop bis Contemporary und dabei wird spielerisch an der tänzerischen und körperlichen Fitness gearbeitet. Dies beinhaltet Mobilisierung, Kräftigung/Körperdurcharbeit, leichtes Stretching für mehr Flexibilität und Rhythmusschulung. Natürlich ist auch deine Kreativität und dein individueller „Style“ gefragt, denn Spaß steht in dieser Stunde im Vordergrund!

**Kosten inkl. Mitgliedsbeitrag: EUR 58,00**

**Kosten für Mitglieder die bereits einen oder mehrere Kurse besuchen: EUR 30,00**



**ÜBERSICHT KURSKOSTEN für die gesamte Saison  
von Montag, dem 16. September 2024  
bis Mittwoch, den 28. Mai 2025**

Wir sind bemüht allen Mitgliedern ein vielseitiges, hochwertiges, professionelles aber vor allem **leistbares Bewegungsangebot** zu bieten. Aus diesem Grund haben wir den Kursbeitrag, wie bereits in den Jahren zuvor, beibehalten und nicht erhöht!

**Kurskosten für KINDER:**

**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:**

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

**Kostenübersicht beim Besuch von 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 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 sowie Vor- und Zunamen des Kindes einzutragen.

Für den Inhalt verantwortlich:  
Der Vorstand der Sportunion Traismauer.

Gestaltung:  
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 hürder, Merpics und Drazen, NDABCREATIVITY, The Little Hut, Fotograf, pi.ai - alle stock.adobe.com



**SPORT  
UNION**  
TRISMAUER



**SPORTUNION Traismauer**  
Rittersfelder Straße 43, 3133 Traismauer

E-Mail: [union@union-traismauer.at](mailto:union@union-traismauer.at)  
ZVR-Zahl: 707692930

 **SPORT-UNION Traismauer**  
[trismauer.sportunion.at](https://www.trismauer.sportunion.at)

*Wir bewegen Menschen* 