

SPORT
union
TRAISMAUER



AB **15** SEPT
2025

BEWEGUNGSPROGRAMM **KURSSAISON 2025/26**

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 2025/2026 präsentieren zu dürfen.

Unsere Kurse starten am Montag, 15. September 2025 und enden am Donnerstag, 28. Mai 2026.

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

Übersicht Ferien und Feiertage:

- **Herbstferien ab Mo, 27. Okt. 25 bis Do, 30. Okt. 25**
Kursstart: Mo, 03. Nov. 25
- **Maria Empfängnis: Mo, 8. Dez. 25**
Kursstart: Di, 09. Dez. 25
- **Weihnachtsferien ab Mo, 22. Dez. 25 bis Di, 6. Jan. 26**
Kursstart: Mi, 07. Jan. 26
- **Semesterferien ab Mo, 2. Feb. 26 bis So, 8. Feb. 26**
Kursstart: Mo, 09. Feb. 26
- **Osterferien ab Mo, 30. März 26 bis Mo., 06. April 26**
Kursstart: Di, 07. April 26
- **Christi Himmelfahrt ab Do, 14. Mai 26**
Kursstart: Mo, 18. Mai 26
- **Pfingstmontag: Mo, 25. Mai 26**
Kursstart: Di, 26. Mai 26

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, den 18. August 2025:

- auf unserer Website: **www.trismauer-sportunion.at**
> unter Angebote > Jetzt anmelden
- per E-MAIL: union@union-trismauer.at

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

- Für alle Personen, die sich bereits in unseren Kursen im Mai/Juni 2025 für die neue Saison angemeldet haben, ist der Platz im jeweiligen Kurs reserviert. Eine zusätzliche Anmeldung (weder telefonisch noch schriftlich per E-Mail) ist aus diesem Grund nicht mehr erforderlich. Wir bitten die Einzahlung des Kursbeitrages ab **Montag, den 18. August 2025** vorzunehmen. Alle Infos dazu findest du auf den nächsten Seiten!

„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.trismauer.sportunion.at
f SPORT-UNION Traismauer

**ÜBERSICHT KURSKOSTEN
für die gesamte Saison von
Montag, dem 15. September 2025
bis Donnerstag, den 28. Mai 2026**

Unser Anliegen ist es, stets unseren Mitgliedern ein vielseitiges, hochwertiges, professionelles und vor allem **leistbares Bewegungsangebot** zu ermöglichen.

Über Jahre hinweg konnten wir die Höhe des Mitglieds-/Kursbeitrages beibehalten. Um jedoch künftig die laufenden Kosten unseres Vereins decken zu können, ist es erforderlich den Kursbeitrag für die Saison 2025/26 von EUR 98,00 auf **EUR 104,00** für Erwachsene und für Kinder von EUR 69,00 auf **EUR 74,00** anzuheben.

Wir bitten um Verständnis für diese notwendige Maßnahme und versichern, dass wir weiterhin bestrebt sind, euch die gewohnte Qualität in unseren Kursen zu bieten.

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

ren 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

Aktion „I leb' für mein' Verein!“

Zuletzt möchten wir uns auf diesem Weg herzlich für eure Unterstützung bei der Vereinsaktion „I leb für mein Verein“, bei der 3124 Lose gesammelt wurden, bedanken. Mit Hilfe der Lose konnten wir Sportgeräte wie Therabänder und Kurzbänder für unsere Erwachsenenkurse eintauschen.

Wir freuen uns schon jetzt auf ein Wiedersehen bzw. auf ein Kennenlernen ab

Montag, 15. September 2025!

Das Team der SPORTUNION Traismauer

Unser TEAM:



Daniela Klein



Eva Krczal



Erika Loichtl



Lenka Lukesch



Elisabeth Wegl



Uschi Wimmer

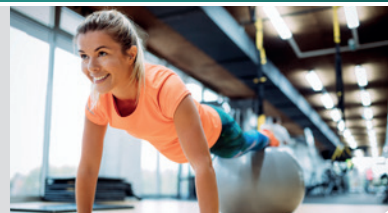


Susi Zuser



**SPORT
UNION
TRAISMAUER**

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

MONTAG	16:00 – 17:00 Seniorenturnen Erika Turnhalle MS		17:10 – 18:10 Gesunder Rücken Erika Turnhalle MS		18:20 – 19:20 Intervall- & Stabilitytraining Uschi Turnhalle MS		19:30 – 20:30 Feierabend-Workout Uschi Turnhalle MS			
DIENTAG	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 Gemeinlebarn	16:00 – 16:50 Kiga's Susi VS Gemeinlebarn	17:00 – 17:50 Moving Kid's Susi VS Gemeinlebarn				
MITTWOCH	18:00 – 19:00 Body-Workout Erika Turnhalle MS		19:10 – 20:10 Faszien-Core-Training Eva Turnhalle MS		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	
DONNERSTAG	17:30 – 18:30 Gesunder Rücken Elisabeth Gymnastiksaal MS		18:40 – 19:40 Langhantel Elisabeth Gymnastiksaal MS		SPORTUNION Traismauer , Rittersfelder Straße 43, 3133 Traismauer ZVR-Zahl: 707692930 E-Mail: union@union-traismauer.at  SPORT-UNION Traismauer  traismauer.sportunion.at					

Kursfreie Tage, Ferien und Feiertage: Herbstferien ab Mo, 27. Okt 25 bis Do, 30. Okt 25 – **Kursstart: Mo, 03. Nov 25** / Maria Empfängnis: Mo, 8. Dez 25 – **Kursstart: Di, 09. Dez 25**

Weihnachtsferien ab Mo, 22. Dez 25 bis Di, 6. Jan 26 – **Kursstart: Mi, 07. Jan 26** / Semesterferien ab Mo, 2. Feb 26 bis So, 8. Feb 26 – **Kursstart: Mo, 09. Feb 26**

Osterferien ab Mo, 30. März 26 bis Mo, 06. April 26 – **Kursstart: Di, 07. April 26** / Christi Himmelfahrt ab Do, 14. Mai 26 – **Kursstart: Mo, 18. Mai 26** / Pfingstmontag: Mo, 25. Mai 26 – **Kursstart: Di, 26. Mai 26**

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.



Kurse für Erwachsene



SENIORENTURNEN

... 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 Turnschuhe mit heller Sohle.



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, 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
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.





SESSELGYMNASTIK 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: 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 teilnehmen. (vorbehaltlich ärztlicher Bedenken). 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 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, Turnschuhe 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.

SPORT UNION TRAISMAUER



SPORTUNION Traismauer

Rittersfelder Straße 43, 3133 Traismauer

E-Mail: union@union-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;
JackF, NDABCREATIVITY, belahoche, Maria Sbytova, New Africa, contrast-
werkstatt, Robert Kneschke, Flamingo Images, sabine hürdler, Merpics und
Drazen, NDABCREATIVITY, The Little Hut, Fotograf, piai - alle stock.adobe.com

Wir bewegen Menschen 