

© Wavelabmedia / stockphoto.com



**AB 14 FEBR 2022**

An einen Haushalt!  
Zugestellt durch Österreichische Post

# BEWEGUNGSPROGRAMM KURSPROGRAMM 2. SEMESTER 2022

*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](https://traismauer.sportunion.at)



## Liebe Mitglieder der SPORTUNION Traismauer und sportbegeisterte Interessierte!

Wir freuen uns, euch das Kursprogramm für das 2. Semester 2022 präsentieren zu dürfen.

Der Kursbetrieb startet mit ein paar kleinen Änderungen und mit großer Motivation ab Montag, **14. Februar 2022** und läuft bis Freitag, **3. Juni 2022**.

Ab diesem Zeitpunkt werden wir mit allen Kursen im Erwachsenenbereich in der Turnhalle der Mittelschule Traismauer starten, parallel dazu bieten wir unser mittlerweile bewährtes LIVE-Online-Programm an. Unsere Kinderkurse starten vor-aussichtlich ab Mittwoch, den 9. März 2022. Wir hoffen, dass diesmal alles klappt und wir keine unvorhergesehene Auszeit einlegen müssen.

Aufgrund der wochenlangen Pausen bei unseren Kursen **in den Turnhallen** möchten wir darauf hinweisen, dass für alle Personen, die bereits den Kursbeitrag für das **1. Semester einbezahlt haben, kein zusätzlicher Kursbeitrag für das 2. Halbjahr eingehoben wird.** Die Teilnahme im 2. Semester ist damit gesichert und die Plätze in den Kinder und Erwachsenenkursen sind für all jene reserviert.

**Neuanmeldungen sind unter:**  
[www.traismauer-sportunion.at](http://www.traismauer-sportunion.at) / > unter Angebote selbstverständlich möglich, solange Plätze verfügbar sind!

Bei einer Neuanmeldung besteht für Personen, die über keine EDV-Ausstattung (zumindest PC) und keinen Internetzugang verfügen natürlich 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 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

## KURSPROGRAMM FÜR DAS 2. SEMESTER 2022: MONTAG, 14. FEBRUAR – FREITAG 3. JUNI 2022

**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 <b>Seniorenturnen</b> Elisabeth Turnhalle MS	17:30 – 18:30 <b>Gesunder Rücken</b> Erika Turnhalle MS	18:45 – 19:45 <b>Intervalltraining</b> Eva Turnhalle MS	
DIENSTAG	16:00 – 17:00 <b>Sesselgymnastik</b> Elisabeth Turnhalle MS	<b>ACHTUNG:</b> Alle Kinderkurse starten voraussichtlich ab <b>Mittwoch, den 9. März 2022.</b> Derzeit sind bei den Kinderkursen leider keine freien Plätze verfügbar!		
MITTWOCH	17:30 – 18:30 <b>Step &amp; Tone</b> Irmli Turnhalle MS	15:00 – 15:50 <b>Mini's bewegen</b> Eltern / Susi VS Gemeinlebarn	16:00 – 16:50 <b>Kiga's Susi</b> Susi VS Gemeinlebarn	17:00 – 17:50 <b>Moving Kid's</b> Susi VS Gemeinlebarn
DONNERSTAG	16:30 – 17:30 <b>Gesunder Rücken</b> Elisabeth Turnhalle MS			

LIVE - Onlinekurse	
MONTAG	09:00 – 10:00 <b>Aktiv in den Tag</b> Elisabeth  19:00 – 20:00 <b>Gesunder Rücken</b> Erika
DIENSTAG	17:30 – 18:30 <b>Pilates</b> Eva  18:45 – 19:45 <b>Intensiv-Yoga</b> Eva
MITTWOCH	18:00 – 19:00 <b>Bauch-Bein-Po</b> Erika  19:15 – 20:15 <b>Beweglich &amp; Stabil</b> Erika
DONNERSTAG	18:00 – 19:00 <b>Langhantel mit</b> Elisabeth  
FREITAG	17:00 – 18:00 <b>Stretch &amp; Relax</b> Erika

**Kursfreie Tage:**  
**April: 2022 ab Mo, 11.4. Osterferien bis Mo, 18.4. Ostermontag**  
**Mai: 26.5. Christi Himmelfahrt**

## Bewegungsmöglichkeiten und Kosten:

### KURSE IN DER TURNHALLE:

**für Neueinsteiger\*innen zzgl. €15,00 Mitgliedsbeitrag € 55,00**  
\*Ermäßigung Schülerinnen, Schüler sowie Studierende € 35,00

**jeder weitere Kurs € 28,00**  
\*Ermäßigung Schülerinnen, Schüler sowie Studierende € 23,00

### LIVE-ONLINEVARIANTE:

**2. Semester/Beitrag für einen Kurs € 40,00**  
\*Ermäßigung Schülerinnen, Schüler sowie Studierende € 32,00

### SPEZIALANGEBOT:

**alle Online -Kurse von 14. Februar 2022 – 3. Juni 2022: € 72,00**  
- Diese Variante ermöglicht Dir den Besuch aller ONLINE-Kurse,  
**\*für Neueinsteiger\*innen zzgl. €15,00 Mitgliedsbeitrag € 87,00**  
\*Ermäßigung Schülerinnen, Schüler sowie Studierende € 58,00

### ORGANISATION:

- **alle Mitglieder, die bereits unser LIVE-Online Angebot genutzt haben**, erhalten von uns automatisch eine Email mit den Kurskosten für das 2. Semester
- **nach der Einzahlung des Kursbeitrages** senden wir dir die neuen Links für das 2. Semester mit den Zugangscode zu! Diese Codes sind ab Montag, 28. Februar 2022 freigeschaltet!
- **Wenn du bereits im 1. Semester fleißig mit dabei warst** kannst du dich bis Freitag, 25. Februar 2022 mit den Zugangsdaten aus dem 1. Semester einloggen
- alle Neueinsteiger\*innen finden die Zugangsdaten auf unserer Website [www.traismauer.sportunion.at](http://www.traismauer.sportunion.at) unter ANGEBOTE

### WIE STARTEST DU MIT DEN LIVE-ONLINE-KURSEN:

- klicke auf den jeweiligen Link (ACHTUNG: für jeden Kurs ist ein eigener LINK angelegt) dann erscheint der HINWEIS: „Kenncode eingeben“ – den Kenncode erhältst du von uns gemeinsam mit dem Link
- die LIVE-Onlinekurse werden ca. 10 Min. vor Beginn geöffnet

## Einzahlungshinweise:

Bitte überweise den Kursbeitrag auf das Konto der SPORTUNION Traismauer bei Raiffeisenbank Region St. Pölten, Bankstelle Traismauer

**IBAN: AT58 3258 5000 0341 6625**

Trage bitte im Verwendungszweck den Kursnamen und den Namen der teilnehmenden Person sowie deinen ZOOM-Namen ein. Diese Daten erleichtern uns die Zuordnung der Kursteilnehmer\*innen in den verschiedenen Kursen. Wir bitten dich speziell in den Kinderkursen den Vor- und Zunamen des Kindes einzutragen.

© Saloyova / stockphoto.com



## COVID-Maßnahmen ab Februar 2022:

Wir wollen allen Mitgliedern eine sichere Situation während des Trainings bieten, dennoch soll die Freude an der gemeinsamen Bewegung in der Gruppe im Vordergrund bleiben!

## Richtlinien für alle Mitglieder und InstruktorInnen:

Mögliche Änderungen vorbehalten!!

- 2G- Nachweise, geimpft, genesen
- **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 niesen
- Sportgeräte (z. B. Stepper oder Hanteln) werden vor und nach der Verwendung desinfiziert

## 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 Gemeinlebern / 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 Gemeinlebern 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 Gemeinlebern 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. **ERIKA / 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, die 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

**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 / Montag / 09:00 – 10:00 Uhr**

**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. **Dauer: 60 Min. - Erika / Montag / 19:00 -20:00**

**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**

**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 – es ist geeignet für alle, die sichtbare Ergebnisse, wie Figurstraffung und Fettreduktion erreichen wollen. **Dauer: 60 Min. - ERIKA / Mittwoch / 18:00 – 19:00 Uhr**

**BEWEGLICH & STABIL** Dieser Kurs richtet einerseits sein Augenmerk auf eine verbesserte Beweglich- und Gelenkigkeit andererseits wird deine tiefe Bauchmuskulatur gekräftigt. Eine gute Haltung, bessere Figur, weniger Stress und Leistungssteigerung sind Ziele dieser Stunde. **Dauer: 60 Min. - ERIKA / 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 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. Eine Stunde nur für dich. **Dauer: 60 Min.- ERIKA / Freitag / 17:00 – 18:00 Uhr**