

Sportunion Traismauer



Kursprogramm 2015/16

www.union-traismauer.at

Liebe Fitness- und Sportfreunde!

Der Sommer neigt sich dem Ende zu. Das bedeutet auch, die Sportunion Traismauer startet wieder eine Kurssaison. Die Kurssaison 2015/16 beginnt am 21. September 2015.

Verglichen mit der vorigen Saison gibt es einige Neuerungen im Instruktorinnen-Team.

Christine (Kiki) Kastner hat sich, nach jahrelanger Tätigkeit als Instruktorin der Sportunion Traismauer, zurückgezogen und wird vielleicht zukünftig als Kursteilnehmerin aktiv sein.

Erika Loichtl wird sich eine Pause nehmen und während dieser Auszeit neue Kräfte sammeln, jedoch das Trainerteam weiterhin im Hintergrund unterstützen und bei Bedarf als Vertretung zur Verfügung stehen.

Sowohl Kiki als auch Erika danken wir recht herzlich für die sehr engagierte Arbeit bei der Sportunion Traismauer.

Für die Saison 2015/16 können wir drei neue Instruktorinnen in unserem Team begrüßen:

Julia Planyavsky und Sarka Stocker werden im Erwachsenenbereich tätig sein und Lisa Erber wird Susanne bei den Kinderstunden unterstützen und am Dienstag die Moki-Stunde übernehmen.

Mit diesen "Neuzugängen" können wir auch aktuelle Trends, wie zum Beispiel Zirkeltraining in unserem Kursprogramm anbieten, ein effektives Intervalltraining für Frauen und Männer.

Nähere Details findest du im Kursheft oder auf unserer Homepage:

www.union-traismauer.at

Wir wünschen allen Mitgliedern und TeilnehmerInnen einen guten Start in die neue Kurssaison.

Das Team der Sportunion Traismauer



Kursbeschreibungen:

LEBE ab
55+

Dieser Kurs spricht die Gruppe der „noch nicht SportlerInnen“ und „WiedereinsteigerInnen“ an, die ihrem Körper Gutes tun wollen. Mobilisation, leichte Kräftigung, Koordination und Spaß sind der Inhalt dieses Kurses. **Dauer: 60 Min. (ELISABETH)**



Rücken Soft

Spezielle Übungen zur Mobilisation der gesamten Wirbelsäule, sanfte Kräftigungsübungen für die Muskeln, sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen zur Entlastung der Wirbelsäule. Dieser Kurs stärkt den Rücken und dient gleichzeitig als Prophylaxe vor Rückenbeschwerden! Leichte Intensität, darum bestens für EinsteigerInnen geeignet. **Dauer: 60 Min. (EVA/ELISABETH)**

Rücken Power

Eine abwechslungsreiche Stunde zur Mobilisation der gesamten Wirbelsäule, sowie Kräftigung und Dehnung der im Alltag einseitig belasteten Muskulatur mit Einsatz diverser Kleingeräte und Koordinationsübungen! Mittlere Intensität! **Dauer: 60 Min. (EVA)**

Langhantel

Das ist ein dynamisches und schweißtreibendes Ganzkörper-Workout. Bei einfachen athletischen Bewegungsabläufen haben alle gemeinsam Spaß: „Alte Hasen“ ebenso wie „fite Frischlinge“, Frauen und Männer. 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)**



Zirkeltraining

NEU!

Zirkeltraining - 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.

Dauer: 60 Min. (JULIA)

Nutze unsere Schnuppermöglichkeiten →

Kursbeschreibungen:

Ein sehr vielseitiges Training, das einerseits das Herzkreislaufsystem stärkt und andererseits verschiedene Muskelgruppen beansprucht. Die Kombination von Ausdauertraining und Kraftübungen bietet die Möglichkeit, den ganzen Körper zu trainieren und zu straffen. Gut geeignet für EinsteigerInnen.

Dauer: 60 Min. (CAROLINE)

Move and Style

Das ganzheitliche Kursprogramm bodyART® STRENGTH basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital!

Dauer 60 Min. (SYLVIA)

bodyART® STRENGTH

Die neue einzigartige Dimension des funktionellen Trainings ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die deepWORK®-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Die Phasen des deepWORK™-Trainings sind nach den 5 Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Diese wiederum basieren auf unterschiedliche Energien. **Dauer: 60 Min. (SYLVIA)**

deepWORK®

von 21. 9. - 1. 10. 2015 in allen Stunden!

STUNDENPLAN

MONTAG

DIENSTAG

Gymnastiksaal Hauptschule

16:00 - 17:00
LEBE 55+/2
Elisabeth

17:15 - 18:15
Pilates/2
Eva

NEU!

17:30 - 18:30
Rücken Soft/2
Eva

18:30 - 19:30
bodyART®
STRENGTH/2
Sylvia



19:45 - 20:45
deepWORK®/2
Sylvia

19:30 - 21:30
Yoga Individuell/3
Sonja

Die Kurse sind in die Kategorien
1-3 eingeteilt. Die Zahl steht
neben dem jeweiligen Kurs!
Kosten siehe Kursbeiträge!

Turnhalle Hauptschule

18:40 - 19:40
Rücken Power/2
Eva

17:00 - 18:00
Moving Kid`s/1
Lisa

20:00 - 21:00
Zirkeltraining/2
Julia

Beim Besuch von mehreren
Kursen gibt es Vergünstigungen!
Frage einfach eine Instruktorin!

STUNDENPLAN

MITTWOCH

DONNERSTAG

Gymnastiksaal Hauptschule

VOLKSSCHULE GEMEINLEBARN

14:00 - 15:00

Minis bewegen Eltern/1
Susanne

15:00 - 16:00

KIGA-Kid`s /1 - Susanne

16:00 - 17:00

Moving Kid`s /1 - Susanne



17:00 - 18:00

Rücken Soft/2
Elisabeth

18:00 - 19:00

Move and Style/2
Caroline

18:10 - 19:10

Langhantel/2
Elisabeth

19:15 - 20:15

Move and Style/2
Caroline

19:30 - 20:30

Bodywork/2
Sarka

Turnhalle Hauptschule

„All in one“!

Bezahle € 165,00 und besuche
die gesamte Saison alle Kurse
von Montag bis Donnerstag!

16:00 - 17:00

Mini`s/1
Susanne

ACHTUNG:

Yoga - Individuell ist von

„All in One“
ausgeschlossen!

17:00 - 18:00

Kiga/1
Susanne

Pilates

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)

Bodywork

Ganzkörpertraining für SIE und IHN. Ein sehr abwechslungsreiches Kraft-/ Ausdauertraining mit Musik. Ein Kurs für Leute, die gerne die Belastbarkeit ihres Körpers erkunden. Hoher Schweißtreibefaktor durch Zuhilfenahme diverser Hilfsmitteln. Eine Stunde, die man nicht verpassen sollte! **Dauer: 60 Min. (SARKA)**



Yoga Individuell

Entdecke mit Yoga-Individuell deine verborgenen körperlichen Kräfte, aktiviere deine Lebensfreude und bringe deinen Geist zur Ruhe. Yoga -Individuell versteht sich als Zusammenspiel von Verstand, Herz und Körper. Es vereint die traditionellen Yogarichtungen und erlaubt jedem Einzelnen die Übungen im Bereich seiner Möglichkeiten zu praktizieren. Durch regelmäßige Praxis beginnen sich chronische Schmerzen oder ständig wiederkehrende Verspannungen zu lösen. Der Körper wird positiv wahrgenommen und das emotionale Gleichgewicht beginnt sich zu stabilisieren.

Energie und Lebensfreude werden spürbar. Yoga-Individuell ermöglicht es dir, den Dingen des alltäglichen Lebens gelassener zu begegnen. Dieser Kurs bringt dir jenes innere Gleichgewicht zurück, das in der Hektik des Alltags allzu oft auf der Strecke bleibt.

Dauer: ca. 2 Stunden (SONJA)

Kinderturnen einmal anders: Wenn Du ein Volksschüler bist und viel Spaß an Bewegung hast, dann bist du bei MOVING Kid`s genau richtig! Erlebnisturnen im Stationsbetrieb, Turnen mit unterschiedlichen Materialien, Bewegungs-, Phantasie- und Entspannungsreisen, verschiedene Spiele, Schulung der Kondition- und des Gleichgewichtssinnes, Bewegung zu Musik, all dies werden wir in diesem Kurs gemeinsam machen.

Dauer: 60 Min. (LISA UND SUSANNE)

MOKI = MOVING Kid`s

.... bewegen Eltern. Dieser Kurs ist für Kinder von 1-3 Jahre. Um den Bewegungsdrang von Kleinkindern gerecht zu werden, die Gesamtentwicklung des Kleinkindes zu fördern, die Kinder sozial zu integrieren aber auch um einfach viel Spaß an der Bewegung zu haben. Das bietet dieser Kurs in Zusammenarbeit mit einem Erwachsenen.

Dauer: 60 Min. (SUSANNE)

MINI`S

... „Kindergartenkinder in Bewegung!“

„Kinder wollen toben, tanzen, lachen - einfach viel Bewegung machen“. Unter diesem Motto steht diese Stunde für Kinder von 4-6 Jahre. Es handelt sich dabei um eine altersgemäße Bewegungsförderung ohne Leistungsdruck, mit viel Spiel und Spaß. Kindertänze mit viel Schwung, Rhythmusschulung, Turnen mit Alltagsmaterialien, Erlebnisturnen im Stationsbetrieb, all das wird hier geboten.

Dauer: 60 Min. (SUSANNE)

KIGA`S



KURSBEITRÄGE:

Mit Anmeldung zu einem Kurs sind Sie automatisch Mitglied der Sportunion Traismauer. Der Mitgliedsbeitrag ist bereits im Kursbeitrag enthalten und wird nicht gesondert in Rechnung gestellt.

**Die Mitgliedschaft ist gültig ab Beginn der Kurssaison und dauert bis 31. August! Beim Besuch von mehreren Kursen gibt es Vergünstigungen!
Frage einfach deine Instruktorin!**



Kursbeiträge: Unsere Kurse sind in Kategorien von 1 – 3 eingeteilt:

Kursgebühren / Saison 2015/16:

Kategorie 1 / Kinderkurse / Kursdauer 60 Minuten € 52,50

**Kategorie 2 / Kursdauer 60 Minuten
€ 85,00**

„ALL in One“, € 165,00 ermöglicht den Besuch aller Kurse* von Mo. - Do.

(*ausgenommen ist Yoga-Individuell)

**Kategorie 3 / Kursdauer 120 Minuten
Yoga Individuell: Kosten für 10er Block
€ 135,00 bei Start der Kurssaison,
jeder weitere Block kostet € 110,00**

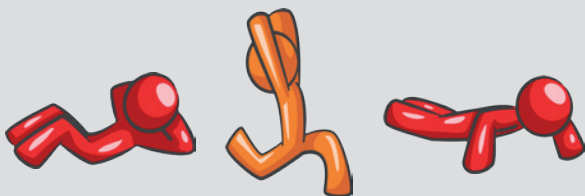


K U R S B E I T R Ä G E

„All in One-Card“ für besonders Fleißige! →

EINZAHLUNGSHINWEISE:

Zu Beginn der einzelnen Kurse ersuchen wir dich, um Eintrag in die Teilnehmerliste. Wir bitten um Bekanntgabe deines Namens und deiner Telefonnummer. Es hilft uns, dich rechtzeitig zu kontaktieren, sollte z. B. eine Kurseinheit nicht stattfinden können. Bei der Einzahlung bitten wir dich folgendes zu beachten: Alle wesentlichen Details sind bereits am Zahlschein vorgedruckt und du brauchst darauf nur noch deinen Namen und den gewählten Kurs einzusetzen. Bitte bei **INTERNETBANKING**, die vorgedruckten Daten unter **VERWENDUNGSZWECK** eintragen. Diese detaillierten Angaben helfen uns wesentlich bei der Überprüfung und **Zuordnung** der Einzahlungen. Zuletzt bitten wir dich, die Einzahlung spätestens ab Besuch der 3. Kurseinheit zu tätigen.



VERSICHERUNG FÜR MITGLIEDER:

Mitglieder der Sportunion Traismauer sind automatisch versichert. Über die Sportunion Niederösterreich haben wir eine Sport-Kollektiv-Unfall- und Haftpflichtversicherung abgeschlossen, die bei Unfällen / Vorfällen im Zuge von Vereinsveranstaltungen zum Tragen kommt. Diese schließt auch Heil- und Rehabilitationskosten mit ein. Wir hoffen auf eine unfallfreie Kurssaison, sollte dennoch etwas passieren, ersuchen wir dich, die InstruktorInnen unmittelbar in Kenntnis zu setzen.

→ → → → → → Saisonbeitrag €165,00

Kursangebot:

Lebe 55+ • Rücken - Soft • Rücken-Power

Zirkeltraining • Pilates • Yoga Individuell

bodyART® STRENGTH • deepWORK®

Move and Style • Langhantel • Bodywork

Minis bewegen Eltern • Moki - Moving Kid`s

Kigas - Kindergartenkinder in Bewegung



Impressum

Sportunion Traismauer

Wiener Straße 75

3133 Traismauer

ZVR 707692930

Für den Inhalt verantwortlich:
Der Vorstand der Sportunion Traismauer