

# Sportunion Traismauer

*Wir bewegen Menschen!*



## Kursprogramm 2017/18

[www.union-traismauer.at](http://www.union-traismauer.at)

## Liebe Bewegungs- Fitness- und Sportfreunde!

Die Kurssaison 2017/2018 startet mit vielen neuen Angeboten am Montag, den 18. September 2017 und dauert bis 8. Juni 2018.

Wie gewohnt sind wir bemüht, unser Kursprogramm immer wieder zu optimieren und unser Angebot an die aktuellen Trends anzupassen. Bereits die „Mini`s“ gemeinsam mit ihren Eltern, die „KIGA`s“ und „MOKI`s“ sind in Susannes Team in den besten Händen - sie lässt jede Kinderstunde zu einem Erlebnis werden.

Für Personen, die aktiv werden wollen, startet heuer erstmals in Kooperation mit der Gesunden Gemeinde Traismauer das Programm „Vorsorge Aktiv“. Es hilft übergewichtigen Menschen ihren Lebensstil langfristig gesünder zu gestalten. Hierbei handelt es sich um ein gefördertes Programm der Initiative Tut gut bei dem alle Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher ab 18 Jahren teilnehmen können. Experten und Expertinnen aus den Bereichen BEWEGUNG, ERNÄHRUNG und MENTALE GESUNDHEIT begleiten dabei eine Gruppe von maximal 15 Personen auf ihrem Weg in ein gesünderes Leben. Genaue Informationen zum Programm Vorsorge Aktiv findest du auf den nächsten Seiten oder auf [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)

Mit dem Angebot der Sessलगymnastik möchten wir Menschen zur sanften und sicheren Bewegung motivieren und damit ihre Lebensqualität erhöhen. Elisabeth Wegl wird diesen Kurs leiten.

Neben Sonja Klaus, die bereits seit vielen Jahren Yoga erfolgreich praktiziert, dürfen wir nun auch Funda Hass begrüßen. Sonja sorgt jeden Montag und Funda jeden Freitag ganzheitlich für einen klaren Geist und einen gestärkten, geschmeidigen Körper.

Ebenfalls neu im Team ist Brigitte Svejcar, eine erfahrene Trainerin, die jeden Donnerstag für abwechslungsreiche Stunden sorgen wird. Eine Vorstellung aller Kursangebote folgt auf den nächsten Seiten.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen beziehungsweise ein Kennenlernen ab September! - In diesem Sinne wünschen wir allen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern einen bewegten Start in die neue Kurssaison!

Das Team der SPORTUNION Traismauer

Spaß an Bewegung!



### MINI`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)**

### 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. Kindertänze mit viel Schwung, Rhythmuschulung, Turnen mit Alltagsmaterialien, Erlebnisturnen im Stationenbetrieb, all das wird hier geboten.

**Dauer: 60 Min. (SUSANNE UND LISA)**

### MOKI = MOVING Kid`s

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 des Koordinations- und des Gleichgewichtssinnes, Bewegung zu Musik, all dies werden wir in diesem Kurs gemeinsam machen.

**Dauer: 60 Min. (SUSANNE UND LISA)**

**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! Leichte Intensität, darum bestens für EinsteigerInnen geeignet.

**Dauer: 60 Min. (EVA/ELISABETH)**

**Sitzgymnastik für Senioren**

NEU!

Auch im Sitzen kann man jeden Muskel von Kopf bis Fuß aktivieren! Wenn längeres Stehen oder Übungen am Boden nicht mehr so leicht fallen, bietet die Sitzgymnastik für Menschen mit (aber auch ohne) Einschränkungen einen sanften Weg in Bewegung zu bleiben. Eine ideale Möglichkeit die Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu fördern oder zu steigern und dadurch Mobilität und Selbstständigkeit länger zu erhalten. Ein gelenk- und kräfteschonendes Training für alle die Spaß an der Bewegung haben und eine Gelegenheit bietet, neue Kontakte zu finden.

**Dauer: 60 Min. (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)**

**Intervall trifft Faszien**

NEU!

Ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining basierend auf funktionellen Übungen und Einbeziehung der Faszien. Die Fettverbrennung wird angekurbelt, verschiedenste Muskeln werden trainiert. Dadurch werden Körperspannung und Koordination verbessert. Hallenschuhe, ein Handtuch und ausreichend zu trinken sind erforderlich!

**Dauer: 60 Min. (JULIA)**

**FunTone®**

NEU!

FunTone® ein funktionelles Ganzkörpertraining - modern und effizient. Eine funktionelle und athletische Stunde für alle. Das Programm wurde in Zusammenarbeit mit Osteopathen entwickelt und gewährleistet ein funktionelles Training bei dem alle Muskelketten des Körpers in 45 Sekunden-Intervallen trainiert werden. Neben Kraft und Ausdauer werden außerdem Schnelligkeit, Balance, Stabilität und Beweglichkeit trainiert. Diese Stunde hält für jede Leistungsstufe den geeigneten Level bereit!

**FunTone®**  
45 SECONDS - BE READY

**Dauer: 60 Min. (ERIKA)**

**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)**

**Bodyforming**

Nach einem Warm Up wird der gesamte Körper mit Einsatz von Geräten oder dem eigenen Körpergewicht gekräftigt. Zum Schluss wird die beanspruchte Muskulatur ausgiebig gedehnt. Eine Stunde, die sich bestens für Einsteiger anbietet.

**Dauer: 60 Min. (BRIGITTE)**

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

Gymnastiksaal Hauptschule

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

17:15 - 18:15  
Pilates/2  
Eva

**VOLKSSCHULE  
GEMEINLEBARN**

17:00 - 18:00  
Rücken Soft/2  
Elisabeth

18:30 - 20:00  
Yoga mit Schwerpunkt  
Ayurveda/3  
Funda **NEU!**



18:30 - 19:30  
Intensiv-Yoga/2  
Eva

14:00 - 15:00  
Minis bewegen Eltern/1  
Susanne

18:10 - 19:10  
Langhantel/2  
Elisabeth

19:00 - 21:00  
Yoga Individuell/3  
Sonja

19:35 - 20:35  
Intervall trifft Faszien/2  
Julia

15:00 - 16:00  
KIGA-Kid`s /1  
Susanne

19:15 - 20:15  
Bodyforming/2  
Brigitte

16:00 - 17:00  
Moving Kid`s /1  
Susanne

Turnhalle Hauptschule

17:30 - 18:30  
Rücken Soft/2  
Eva

16:30 - 17:30  
Sitzgymnastik für  
Senioren/2 **NEU!**  
Elisabeth

17:45 - 18:45  
FunTone®/2  
Erika **NEU!**

16:00 - 17:00  
Mini`s/1  
Susanne

18:40 - 19:40  
Rücken Power/2  
Eva

Die Kurse sind in die Preis-  
Kategorien 1-3 eingeteilt.

Die Zahl steht neben dem  
jeweiligen Kurs!

Kosten siehe Kursbeiträge!

19:00 - 20:00  
FunTone®/2  
Erika **NEU!**

17:00 - 18:00  
Kiga/1  
Susanne u. Lisa

19:50 - 20:50  
Intervalltraining/2  
Julia

**„All in one“**  
- ermöglicht den Besuch aller  
Kurse für die gesamte Kurssaison  
um nur € 170,00  
(ausgenommen Yoga - Individuell)



SPORT  
UNION  
TRISMAUER

Wir bewegen Menschen!

Sportunion Traismauer  
Wiener Straße 75, 3133 Traismauer

fitness@union-traismauer.at  
www.union-traismauer.at

SPORT-UNION Traismauer

ZVR 707692930

## Yoga -Individuell

Yoga -Individuell versteht sich als Zusammenspiel von Verstand, Herz und Körper. Er vereint die traditionellen Yogarichtungen und erlaubt jedem Einzelnen die Übungen im Bereich seiner Möglichkeiten zu praktizieren. Erfahre die regenerative Kraft von Yoga nach einem intensiven (Arbeits)tag. Der ermüdete Körper und der unruhige Geist können durch die Yogapraxis wieder ins innere Gleichgewicht gebracht werden. Eine neue Bewegungsfreiheit wird spürbar und motiviert zum konsequenten Weiterüben. Energie und Lebensfreude machen sich breit. Yoga-Individuell beinhaltet Atemübungen (Pranayama), Körperübungen (Asanas) und spezielle Einflüsse aus YI. Dieser Kurs ermöglicht es dir, den Dingen des alltäglichen Lebens gelassener zu begegnen. Hektik, Leistungsdruck und Perfektionismus dürfen draußen bleiben.

**Dauer: ca. 2 Stunden (SONJA)**

## Intensiv Yoga

Kraftvolle Yoga-Asanas werden in fließenden Bewegungsabläufen miteinander verbunden und durch Übungen aus dem Functional- und Faszientraining ergänzt, wodurch sich die Intensität erhöht. Intensives Yoga beruht auf einem ganzheitlichen Trainingskonzept und fördert Ausdauer, Kraft, Gelenkigkeit und Balance. Das Training ist für TeilnehmerInnen 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 sind ein straffer Körper, eine bessere Haltung und ein neues Körpergefühl.

**Dauer: 60 Min. (EVA)**

## 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)**

## Yoga mit Schwerpunkt Ayurveda

**NEU!**

Mit diesem Stil des Yoga wird sehr bewusst und spezifisch auf die Bedürfnisse der Menschen eingegangen. Daher ist es sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen möglich diesen Kurs zu besuchen. Die Asanas sind Körperübungen/Haltungen, welche im Yoga praktiziert werden und positive Auswirkung auf Körper, Geist und Seele haben. Asanas wirken auf vielen Ebenen: Knochen, Muskeln und Sehnen, Nervensystem, Organe, Drüsen system, Energiesystem und Chakras. Je nachdem welchen Schwerpunkt man auswählt, können Asanas kräftigen, entspannen, aktivieren und stabilisieren. Mit Yoga erhältst du ein Werkzeug, welches die Verantwortung dir selbst gegenüber wieder zurückgibt. Yoga ist ein möglicher Weg, wieder mit dir selbst und deiner Umwelt achtsamer, respektvoller und bewusster umzugehen.

**Dauer: 90 Min. (FUNDA)**



## »Vorsorge Aktiv« – Gesundheit für mich

**Unsere Gesundheit hängt stark davon ab, wie wir leben und arbeiten. Dazu gehört natürlich Essen und Trinken, aber auch alles, was unseren Alltag ausmacht.**

Das Verhalten zu ändern, ist nicht immer einfach! Das Programm »Vorsorge Aktiv« unterstützt Sie dabei, Ihre Lebensgewohnheiten langfristig und positiv zu verändern. In einer Gruppe von 8 bis 15 Personen werden Sie von Expertinnen und Experten aus den drei Bereichen Bewegung, Ernährung und Mentale Gesundheit direkt in Ihrer Heimatgemeinde oder in Ihrer näheren Umgebung begleitet. Das Programm richtet sich an alle Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher über 18 Jahre, bei denen ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck, Übergewicht) festgestellt wird. Die Teilnahme am Programm ermöglicht es einerseits, die Risikofaktoren zu senken, und andererseits, die Lebensqualität zu erhöhen.

## 24 Einheiten pro Bereich – 72 Stunden für MICH

Nur € 99,- pro Teilnehmerin bzw. Teilnehmer für den gesamten Turnus + € 100,- Kautions. Die Kautions wird nach mind. 60%iger Teilnahme pro Bereich rückerstattet. Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus »Gesunden Gemeinden« der Initiative »Tut gut!« wird eine Vergünstigung von € 15,- gewährt.

**Informieren Sie sich bei:  
Susanne Vorstandlechner - 0676/ 858 72 34 536**

**[www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)**

»Tut gut!« ist eine Initiative des Landes Niederösterreich.

**NÄCHSTER INFOABEND:**  
Wo: Samariterbund Traismauer  
Datum: 12. September 2017  
Uhrzeit: 18:30 Uhr

**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 2017/18:

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

**Kategorie 2** / Kursdauer 60 Minuten € 90,00

„**ALL in One**“, € 170,00 ermöglicht den Besuch aller Kurse\* von Mo. - Do.

(\*ausgenommen ist Yoga-Individuell)

### Kategorie 3 - Kurse in Kooperation:

Abrechnung erfolgt direkt bei der Kursleiterin

#### Yoga Individuell /Sonja:

Kursdauer: 120 Minuten  
 Kosten für 10er Block: € 135,00  
 jeder weitere Block kostet: € 110,00



#### Yoga mit Schwerpunkt Ayurveda / Funda

Kursdauer: 90 Minuten  
 Kosten für 10er Block: € 115,00  
 jeder weitere Block kostet: € 100,00  
 Einzelstunde: € 15,00

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:

### Einzahlungshinweise:

- \* alle Details sind bereits am Zahlschein vorgedruckt
- \* bitte Namen und Kurs eintragen
- \* bei Internetbanking die vorgedruckten Daten bei Verwendungszweck eintragen
- \* **WICHTIG** - diese Daten erleichtern uns die Zuordnung der KursteilnehmerInnen in den verschiedenen Kursen (in den Kinderkursen bitte den Vor- und Zunamen des Kindes eintragen)
- \* bitte um Einzahlung des Kursbeitrages ab Besuch der 3. Kurseinheit



## 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.

---

## Kursangebot:

---

**Kinderkurse: Minis bewegen Eltern • Moki - Moving Kid`s**

**Kiga - Kindergartenkinder in Bewegung**

**Gesundheitskurse: Lebe 55+ • Rücken - Soft • Rücken-Power**

**Sitzgymnastik für Senioren**

**Body & Mind: Pilates • Yoga Individuell**

**Yoga mit Schwerpunkt Ayurveda • Intensiv Yoga**

**Fitnesskurse: Intervall trifft Faszien • FunTone® • Langhantel**

**Bodyforming • Intervall-Training**



### Impressum

Sportunion Traismauer

Wiener Straße 75

3133 Traismauer

ZVR 707692930

Für den Inhalt verantwortlich:  
Der Vorstand der Sportunion Traismauer

