

# Sportunion Traismauer



## Kursprogramm 2016/17

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

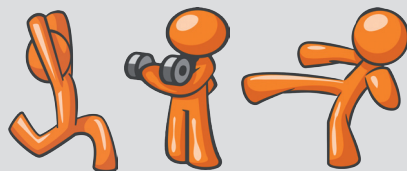
## Liebe Fitness- und Sportfreunde!

Bald ist es wieder soweit! Die Kurssaison startet am 19. September 2016 und endet am 3. Juni 2017. Auch heuer haben wir uns wieder bemüht, ein abwechslungsreiches Programm anzubieten.

**NEU ab September:** Besuche unsere Facebook-Seite „SPORT-UNION Traismauer“ und halte dich immer auf dem Laufenden. Diese Seite ist öffentlich und erfordert keinen eigenen FACEBOOK-Account! Wir freuen uns, wenn du unsere Seite mit gefällt mir markierst!



**„Wellfit“ am Samstag - Der bewegte Start ins Wochenende! Lass dich überraschen und probiere die unterschiedlichsten Stundenangebote aus!**



**Teste Intervall-Training, wo jeder mitmachen kann, oder gönne dir eine Power-, Lachyoga-, eine Rücken- oder Pilatesstunde! Jeden Samstag von 09:30 – 10:30.** Dieses Angebot ist für alle Teilnehmer/Innen GRATIS im Kursbeitrag enthalten!

**Im Oktober findet wieder die allseits beliebte Herbstwanderung statt. Nähere Details erfährst du in den Stunden!**

### SC Traismauer Tennis meets SPORTUNION Traismauer

Unter diesem Motto haben die Vorstände des SC Traismauer Tennis und der SPORTUNION Traismauer eine engere Kooperation vereinbart. Der SC Traismauer Tennis ist ein professionell geführter Verein mit sehr vielen Aktivitäten. Auf der nächsten Seite findest du weitere Informationen über den SC Traismauer Tennis und deren Angebote und Events. Falls du noch nie Tennis probiert hast oder wieder einsteigen möchtest, besteht auch die Möglichkeit mit gut ausgebildeten Trainern Stunden zu vereinbaren.

Wir wollen auf das vielseitige Bewegungsangebot in Traismauer aufmerksam machen und die Menschen zu mehr Bewegung motivieren. - In diesem Sinne wünschen wir allen KursteilnehmerInnen einen bewegten Start in die neue Kurssaison!

Das Team der SPORTUNION Traismauer



meets



Der SC Traismauer Tennis betreibt Leistungs- und Breitensport mit einer Vielzahl von Aktivitäten:

- Schnuppertraining in der Volksschule
- Jungentennis mit der Neuen Mittelschule
- Gruppentraining und Sommerkurse für Kids und Erwachsene
- Meisterschaftsbetrieb (Jugend, Damen, Herren, Senioren) bis zur Landesliga
- Turnierveranstalter (Römerturnier, Junior Challenge,...)
- Gesellschaftliche Events (Schnuppertennis, Loungemob, Tennisfrühstück, Sturmdoppel, ...)

Mit der neu vereinbarten Kooperation zwischen der Sportunion und dem SC Traismauer Tennis wird das sportliche Angebot unserer Stadtgemeinde weiter gesteigert.

Als Angebot seitens des SC Traismauer Tennis möchten wir alle Sportunion-Mitglieder zum Sturmdoppel am 1.10.2017 ab 14.00 Uhr in unsere SCT Lounge einladen (wer Lust hat kann auch gerne beim Sturmdoppel mitmachen). Für das leibliche Wohl ist mit Sturm und Schmankerln gesorgt.

Wir freuen uns auf ein Kennenlernen :-)

Weitere Infos zu unserem Verein findest du unter [www.sctraismauertennis.at](http://www.sctraismauertennis.at)

### 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)**

### 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. 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)**

### Intervalltraining

**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.

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

### FIT mit FUN

Ein vielseitiges Training, das einerseits das Herz-Kreislaufsystem stärkt und andererseits verschiedene Muskelgruppen beansprucht. Die Kombination von Ausdauertraining und Kraftübungen bietet die Möglichkeit, den ganzen Körper zu trainieren.

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

### bodyART® STRENGTH

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.

**Dauer 60 Min. (SYLVIA)**



### deepWORK®

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! Die deepWORK®-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden.

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

# STUNDENPLAN

# STUNDENPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	SAMSTAG
Gymnastiksaal Hauptschule		Gymnastiksaal Hauptschule		Gymnastiksaal Hauptschule
16:00 - 17:00 LEBE 55+/2 Elisabeth	17:15 - 18:15 Pilates/2 Eva	<b>VOLKSSCHULE GEMEINLEBARN</b> 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		09:30 – 10:30 <b>NEU!</b> <b>Wellfit am Samstag - Der bewegte Start ins Wochenende!</b>  <i>Lass dich überraschen und probiere die unterschiedlichsten Stundenangebote aus! Gratis für alle TeilnehmerInnen im Kursbeitrag enthalten!</i>
17:30 - 18:30 Rücken Soft/2 Eva	18:30 - 19:30 bodyART® STRENGTH/2 Sylvia		17:00 - 18:00 Rücken Soft/2 Elisabeth	
	19:45 - 20:45 deepWORK®/2 Sylvia		17:30 - 18:30 Fit mit FUN/2 Erika	18:10 - 19:10 Langhantel/2 Elisabeth
19:00 - 21:00 Yoga Individuell/3 Sonja	Die Kurse sind in die Kategorien 1-3 eingeteilt. Die Zahl steht neben dem jeweiligen Kurs! Kosten siehe Kursbeiträge!	18:35 - 19:35 Fit mit FUN/2 Erika	19:30 - 20:30 Bodyforming/2 Sarka	
Turnhalle Hauptschule		Gymnasiksaal	Turnhalle HS	
18:40 - 19:40 Rücken Power/2 Eva	17:00 - 18:00 Moving Kid`s/1 Lisa	19:45 - 20:45 Let`s Step/2 Erika	16:00 - 17:00 Mini`s/1 Susanne	
19:50 - 20:50 Intervalltraining/2 Julia	Beim Besuch von mehreren Kursen gibt es Vergünstigungen! Frage einfach eine Instruktorin!	<b>„All in one“</b> - ermöglicht den Besuch aller Kurse für die gesamte Kurssaison um nur € 170,00 (ausgenommen Yoga - Individuell)	17:00 - 18:00 Kiga/1 Susanne	



Sportunion Traismauer  
Wiener Straße 75, 3133 Traismauer

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

 SPORT-UNION Traismauer

ZVR 707692930

### Let`s STEP

Schwitzen und Kalorien verbrennen mit abwechslungsreichen aber einfachen Schrittkombinationen am Step. Das Auf- und Absteigen auf die erhöhte Plattform ist ein ideales Herz-Kreislauftraining und garantiert eine Konditionsverbesserung. Durch motivierende Musik vergisst man, dass man eigentlich trainiert.

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

### 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)**

### 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. (SARKA)**

### 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)**

**NEU!**

**Wellfit am Samstag der bewegte Start ins Wochenende**

### Wellfit am Samstag

**NEU!**

„Der bewegte Start ins Wochenende!“ - Lass dich überraschen und probiere die unterschiedlichsten Stundenangebote aus!

**Dauer: 60 Min.**

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

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

### 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 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 Stationenbetrieb, all das wird hier geboten.

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

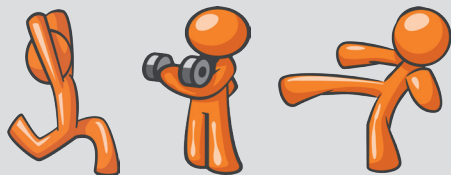
**Alle Kinderkurse auch in Traismauer!**

## 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 2016/17:

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

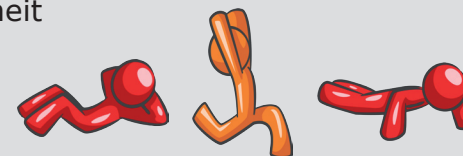


## EINZAHLUNGSHINWEISE:

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:

### 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:

---

Lebe 55+ • Rücken - Soft • Rücken-Power

Pilates • Yoga Individuell

bodyART® STRENGTH • deepWORK®

Fit mit FUN • Langhantel • Bodyforming

Minis bewegen Eltern • Moki - Moving Kid`s

Kiga - Kindergartenkinder in Bewegung

Power Yoga • Intervall-Training

Let`s Step



### Impressum

Sportunion Traismauer

Wiener Straße 75

3133 Traismauer

ZVR 707692930

Für den Inhalt verantwortlich:  
Der Vorstand der Sportunion Traismauer