

SPORT  
**UNION**  
TRAISMAUER



AB **21** SEPT  
2020

# BEWEGUNGSPROGRAMM **KURSSAISON 2020/21**

[www.traismauer.sportunion.at](http://www.traismauer.sportunion.at)

*Wir bewegen Menschen*



**Es geht wieder los!**

Für einen reibungslosen Ablauf in herausfordernden Zeiten, hat sich die Organisation rund um den Kursbetrieb grundlegend verändert. Alle wichtigen Informationen findest du auf den folgenden Seiten. Das gesamte Team der SPORTUNION Traismauer freut sich auf dich!

**Liebe Mitglieder der SPORTUNION Traismauer und Menschen die sich für unser Bewegungsprogramm interessieren!**

Das Corona-Virus hat und wird auch weiterhin die Grundlagen unseres gesellschaftlichen Miteinanders nachhaltig verändern. Das Virus beeinflusst nicht nur unser Leben, sondern stellt uns alle vor völlig neue Herausforderungen. Trotz allem dürfen wir dabei nicht auf die Bewegung vergessen, denn körperliche Aktivität ist ein wichtiger Baustein für unsere Gesundheit.

So konnten wir den unvorhergesehenen Ausfall vom Frühjahr mit unserem 10-wöchigen Sommerprogramm **#combackstronger** gut ausgleichen. Das Programm wurde von unseren Mitgliedern sehr zahlreich angenommen und genutzt!

Trotz schwieriger Planung und erhöhtem Aufwand durch das Corona-Virus, ist es uns gelungen, wieder ein abwechslungsreiches Bewe-

gungsangebot mit den entsprechenden Sicherheitsvorkehrungen zu bieten! Es freut uns, dass wir somit den Kursfolder für Kurssaison 2020/21 vorstellen dürfen!

**Geplanter Kursstart: Montag, der 21. September 2020**  
**Geplantes Kursende: Freitag, der 28. Mai 2021**

Für viele wird es ein Lichtblick sein, wieder trainieren zu können, andere werden sich um die Sicherheit bei Indoor-Sportangeboten sorgen. Unsere Mitglieder liegen uns sehr am Herzen, weshalb wir uns viele Gedanken gemacht und notwendige Vorsichtsmaßnahmen getroffen haben.

Damit wir einen reibungslosen Kursbetrieb bieten können, hat sich die Organisation rund um den Kursbetrieb grundlegend verändert. Um genügend Abstand zu gewährleisten wird künftig die Anzahl der teilnehmenden Kinder und Erwachsenen in der Turnhalle der MS Traismauer auf 25 Personen und im Gymnastikraum auf 14 Personen reduziert. Durch diese Regelung können leider rund ein Drittel weniger Menschen unser Kursangebot nutzen.

**Aus diesem Grund ist Deine ANMELDUNG und Einzah- lung vor Kursbeginn UNBEDINGT ERFORDERLICH! Wir bedanken uns im Vorfeld für Dein Verständnis für diese notwendige Maßnahme!**

In diesem Sinne bleiben wir weiterhin zuversichtlich und blicken positiv in die Zukunft! Wir lassen uns nicht unterkriegen und hoffen du bist genauso motiviert wie wir! Das gesamte Team der SPORTUNION Traismauer freut sich auf DICH!

*Krisen sind Angebote des Lebens, sich zu wandeln.*

*Man braucht noch gar nicht zu wissen, was neu werden soll.*

*Man muss nur bereit und zuversichtlich sein.*

Luise Rinser

**Neue, moderne Website [traismauer.sportunion.at](https://traismauer.sportunion.at)**

Stolz präsentieren wir euch unseren neuen, modernen Online-Auftritt. Mit der frisch designten Präsenz, die viele neue Inhalte und Funktionalitäten integriert, wollen wir einerseits neue Mitglieder finden und andererseits umfangreicheren Service für unsere bestehende Mitglieder anbieten. In Zukunft findest du hier alle Vereins-Neuigkeiten und Wissenswertes wie unser Angebot. Wir wünschen dir viel Spaß beim Surfen auf unserer neuen Website!



## Du möchtest einen unserer Kurse besuchen?

Dann beachte bitte folgende Schritte ...

... für die Anmeldung steht derzeit noch unsere bestehende Website **www.union-traismauer.at** zur Verfügung! Bitte nutze, wenn möglich diesen Weg für Deine Anmeldung!

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**

Deine Anmeldung ist verbindlich und bei der Einzahlung des Kursbeitrages bis zum **14. September 2020** gegeben! Die Nichteinzahlung des Kursbeitrages löst die Verbindlichkeit der Anmeldung am Folgetag auf!

Leider ist ein Kommen am ersten Kurstag ohne Anmeldung aufgrund der gegebenen Situation rund um Corona nicht mehr möglich. Wir bitten um Verständnis!

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

**IBAN: AT58 3258 5000 0341 6625**

### Einzahlungshinweise:

Trage bitte im Verwendungszweck den Kursnamen und den Namen der teilnehmenden Person ein. Diese Daten erleichtern uns die Zuordnung der KursteilnehmerInnen in den verschiedenen Kursen.

Wir bitten dich speziell in den Kinderkursen den Vor- und Zunamen des Kindes einzutragen.

### Die Kursbeiträge beinhalten automatisch den Mitgliedsbeitrag und gestalten sich im Kurs-Jahr 2020/21 wie folgt:

Kinderkurse: Mini`s, Kiga`s und Moki`s bei Susanne  
Kursdauer 55 Minuten / 55,00 Euro

Bei der Teilnahme eines Geschwisterkindes in den Kinderkursen reduziert sich der Beitrag um €10,00. Ab dem 3. Geschwisterkind beträgt der Kursbeitrag € 15,00, siehe Beispiel Geschwisterkinder rechts.

Herbstsemesterkurse von 22.09. 2020 – 23.01.2021:

Funddance for Kid`s bei Birgit

Kursdauer 55 Minuten / 35,00

### Kurse für Erwachsene

Trotz schwieriger Planung und erhöhten Aufwand und dadurch rund einem Drittel weniger Mitglieder bleibt der Kursbeitrag von €90,00 erhalten. Somit findet keine Erhöhung der Kurskosten beim Besuch von einem Kurs statt. Einzige Änderung ist die Anhebung der Kosten beim Besuch von mehreren Kursen. Bei der Buchung mehrerer Kurse reduziert sich der Kursbeitrag jedes weiteren Kurses auf € 54,00, dies entspricht einer Ermäßigung beim Besuch von mehreren Kursen von 40%.



### Beispiel Geschwisterkinder Kursbeiträge Kinderkurse Mini`s, Kiga`s & Moki`s bei Susi

1 Kind .....	€ 55,00
2 Kinder* (Geschwister) ..	€ 100,00
3 Kinder** (Geschwister) ..	€ 115,00

\*€ 55,00 + € 45,00

\*\* € 55,00 + € 45,00 + € 15,00

### Kurse für Erwachsene

#### Gesundheit:

Damenturnen 60+  
Gesunder Rücken  
Sitzgymnastik für Senioren

#### Body& Mind:

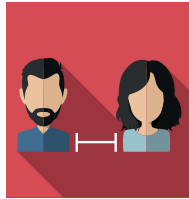
Pilates  
Intensiv Yoga  
Power-Yoga

#### Fitness:

Intervalltraining, Fun Tone®Basic,  
Fun Tone®Cardio, Langhantel

Kursdauer 60 Minuten: € 90,00

Jeder weitere Kurs: € 54,00



## COVID-Maßnahmen

Wir wollen allen Mitgliedern eine sichere Situation während des Trainings bieten. Dadurch wird sich auch das Training aufgrund der Hygienemaßnahmen anders gestalten als bisher, dennoch soll die Freude an der gemeinsamen Bewegung in der Gruppe im Vordergrund bleiben!



### Richtlinien für alle Mitglieder und InstruktorInnen

- Die wohl 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!



- Wir werden eine kontaktlose Desinfektionssäule mit Sensor in Abstimmung mit der Schulleitung zur Verfügung stellen

- Generell ist beim Aufenthalt ein Meter Abstand zu halten. Bei der unmittelbaren Sportausübung muss kein Mindestabstand eingehalten werden.



- Zwischen den Kursen findet eine Pause von 15 Minuten statt! In dieser Zeit wird im Trainingsraum ausreichend gelüftet.

- Komme wenn möglich bereits in Trainingsbekleidung und eher knapp vor Beginn der Einheit. Dadurch vermeidest du den Kontakt mit mehreren Personen in den Garderoben. In den Sanitärbereichen und Garderoben gilt ebenfalls der Mindestabstand von einem Meter.

- Bring deine eigene Matte mit.

- Die allgemeinen Hygieneregeln (regelmäßiges Händewaschen, nicht mit den Händen ins Gesicht greifen, in Ellenbeuge oder Taschentuch Husten oder Niesen) sind einzuhalten.



- Bei der Nutzung von Sportgeräten durch mehrere SportlerInnen ist sicher zu stellen, dass alle SportlerInnen vorher und nachher ihre Hände waschen oder desinfizieren. Wo es möglich ist, ist das Händewaschen dem Desinfizieren vorzuziehen.



# LOS GEHT'S! BEWEGUNGSPROGRAMM KURSSAISON 2020/21

*Wir bewegen Menschen*

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>16:00 - 17:00</b> <b>Damenturnen 60+ / Erika</b> Turnhalle MS Traismauer	<b>16:00 - 17:00</b> <b>Sesselgymnastik / Elisabeth</b> Turnhalle MS Traismauer	<b>14:30 - 15:25</b> <b>Kigas`s / Susi</b> Turnsaal VS Gemeinlebar	<b>16:00 - 16:55</b> <b>Mini`s bewegen Eltern / Susi</b> Turnhalle MS Traismauer	<b>17:00 - 18:00</b> <b>Stretch &amp; Relax / Julia</b> Gymnastiksaal MS Traismauer
<b>16:00 - 17:00</b> <b>Lebe 55+ / Elisabeth</b> Gymnastiksaal MS Traismauer	<b>17:05 - 18:00</b> <b>Fundance for Kid`s / Birgit</b> <b>Fortgeschrittene</b> Turnhalle MS Traismauer	<b>15:40 - 16:35</b> <b>Moki`s / Susi</b> Turnsaal VS Gemeinlebar	<b>17:05 - 18:00</b> <b>Kiga`s / Susi</b> Turnhalle MS Traismauer	<b>18:15 - 19:15</b> <b>Power-Yoga / Julia</b> Gymnastiksaal MS Traismauer
<b>17:15 - 18:15</b> <b>Gesunder Rücken / Erika</b> Turnhalle MS Traismauer	<b>17:30 - 18:30</b> <b>Pilates / Eva</b> Gymnastiksaal MS Traismauer	<b>17:00 - 17:55</b> <b>Fundance for Kid`s / Birgit</b> <b>Anfänger</b> Turnsaal VS Gemeinlebar	<b>17:00 - 18:00</b> <b>Gesunder Rücken/Elisabeth</b> Gymnastiksaal MS Traismauer	
<b>18:30 - 19:30</b> <b>Gesunder Rücken / Erika</b> Turnhalle MS Traismauer	<b>18:45 - 19:45</b> <b>Intensiv-Yoga / Eva</b> Gymnastiksaal MS Traismauer	<b>17:00 - 18:00</b> <b>Gesunder Rücken / Erika</b> Gymnastiksaal MS Traismauer	<b>18:15 - 19:15</b> <b>Langhantel / Elisabeth</b> Gymnastiksaal MS Traismauer	
<b>19:45 - 20:45</b> <b>Intervalltraining / Julia</b> Turnhalle MS Traismauer	<b>20:00 - 21:00</b> <b>Intensiv-Yoga / Eva</b> Gymnastiksaal MS Traismauer	<b>18:15 - 19:15</b> <b>FunTone® Basic / Erika</b> Gymnastiksaal MS Traismauer		
<b>Kursfreie Tage:</b> <b>Herbstferien:</b> 26.10.2020 - 02.11.2020 <b>Weihnachtsferien:</b> 21.12.2020 - 10.01.2021; <b>Energieferien:</b> 01.02. - 05.02.2021 <b>Osterferien:</b> 27.03. - 05.04.2021; <b>Pfingstferien:</b> 22.05. - 24.05.2021				

**SPORTUNION Traismauer**  
Rittersfelder Straße 43, 3133 Traismauer

E-Mail: [union@union-traismauer.at](mailto:union@union-traismauer.at)  
ZVR-Zahl: 707692930

 SPORT-UNION Traismauer

Website: [traismauer.sportunion.at](http://traismauer.sportunion.at)

## KINDERKURSE

**Der Kurs Mini`s bewegen Eltern findet in dieser Saison ausschließlich im Turnsaal der MS Traismauer statt! Kinderkurse dauern aufgrund der notwendigen Pause zwischen den Kursen 55 Minuten!**

### 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. Die Mitarbeit eines Erwachsenen mit jedem Kind ist bei diesem Kurs erforderlich.



**Dauer: 55 Min. - SUSANNE / Donnerstag / Turnhalle MS ,Traismauer / 16:00 - 16:55 Uhr  
max. 12 Kinder und max. 1 Erwachsener pro Kind**

### 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, Rhythmusschulung, Turnen mit Alltagsmaterialien, Erlebnisturnen im Stationenbetrieb, all das wird hier geboten.



**Dauer: 55 Min. - SUSANNE / Mittwoch / VS Gemeinlebar / 14:30 - 15:25 Uhr / max. 15 Kinder  
Dauer: 55 Min. - SUSANNE / Donnerstag / Turnhalle MS Traismauer / 17:05 - 18:00 Uhr / max. 20 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, Schulung des Koordinations- und des Gleichgewichtssinnes, Bewegung zu Musik, all dies werden wir in diesem Kurs gemeinsam machen.



**Dauer: 55 Min. - SUSANNE / Mittwoch / VS Gemeinlebar / 15:40 - 16:35 Uhr / max. 15 Kinder**

### FUN DANCE FOR KIDS FÜR ANFÄNGER

HERBSTSEMESTER: 23.09.2020 - 23.01.21

Du bist zwischen 6 und 10 Jahre, bist musikalisch, tanzt gerne oder bewegst dich zur Musik? Dann komm vorbei beim Fun-Dance for Kids!!! Mein Name ist Birgit Hauss und ich bin 29 Jahre jung. Mein Zugang zum Tanz begann schon früh mit 10 Jahren Ballettausbildung. In den folgenden Jahren erweiterte ich mein Repertoire mit Hip-Hop, Modern Dance/Contemporary, Jazz und vielem mehr. Du hast Lust bekommen? - Dann melde dich einfach an!



**Dauer: 55 Min. - BIRGIT / Mittwoch / VS Gemeinlebar / 17:00 - 17:55 Uhr / max. 15 Kinder**

### FUN DANCE FOR KIDS FÜR FORTGESCHRITTENE

HERBSTSEMESTER: 22.09.2020 - 22.01.21

Du bist zwischen 6 und 10 Jahre, bist musikalisch, tanzt gerne oder bewegst dich zur Musik? Dann komm vorbei beim Fun-Dance for Kids!!! Mein Name ist Birgit Hauss und ich bin 29 Jahre jung. Mein Zugang zum Tanz begann schon früh mit 10 Jahren Ballettausbildung. In den folgenden Jahren erweiterte ich mein Repertoire mit Hip-Hop, Modern Dance/Contemporary, Jazz und vielem mehr. Du hast Lust bekommen? - Dann melde dich einfach an!



**Dauer: 55 Min. - BIRGIT / Dienstag / Turnhalle MS Traismauer / 17:05 - 18:00 Uhr / max. 20 Kinder**



## GESUNDHEITSKURSE

**Mitzubringen / Material: Bequeme Kleidung, Matte, Kissen oder Handtuch zum Unterlegen – keine Turnschuhe erforderlich.**

### LEBE 55+

Dieser Kurs spricht die Gruppe „älterer SportlerInnen“ und „WiedereinsteigerInnen“ an, die ihrem Körper Gutes tun wollen. Mobilisation, leichte Kräftigung, Koordination und Spaß sind der Inhalt dieses Kurses. Gymnastik für Senioren ist wichtig für den Körper, den Geist und die Seele.



**Dauer: 60 Min. - ELISABETH / Montag / Gym. Saal / 16:00 – 17:00 Uhr / max. 14 Personen**

### DAMENTURNEN 60+

Eine Gymnastikstunde für Menschen, die ihre Beweglichkeit, Kraft und Koordination des Körpers erhalten möchten sowie die Geselligkeit mit Gleichgesinnten schätzen. Auf dem Programm stehen Gymnastikübungen mit und ohne Geräte, Bewegung mit und ohne Musik und aktive Entspannung. Durch sanfte Übungen wird das ganzheitliche Wohlbefinden und dadurch die Lebensqualität gesteigert – abwechslungsreiche Bewegungsformen und Koordinationsaufgaben wechseln sich ab mit Entspannung und Wahrnehmungsübungen.



**Dauer: 60 Min. - ERIKA / Montag / Turnhalle MS / 16:00 – 17:00 Uhr / max. 25 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, Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungs-fähigkeit zu verbessern. Ebenso sorgen Entspannungs- und Atemübungen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Du wirst vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist und dir guttut.



**Dauer: 60 Min. - ERIKA / Montag / Turnhalle MS / 17:15 – 18:15 Uhr / 18:30 – 19:30 Uhr / max. 25 Pers.**

**Dauer: 60 Min. - ERIKA / Mittwoch / Gymnastiksaal / 17:00 – 18:00 Uhr / max. 14 Personen**

**Dauer: 60 Min. - ELISABETH / Donnerstag / Gymnastiksaal / 17:00 – 18:00 Uhr / max. 14 Personen**

### SESSELGYMNASTIK FÜR SENIOREN

Senioren, die Probleme mit dem Gleichgewicht haben und aufgrund von Schmerzen oder Vorerkrankungen, nicht mehr gut 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! 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, den Spaß an der Bewegung haben und ihre Lebensqualität verbessern möchten.



**Dauer: 60 Min. - ELISABETH / Dienstag / Turnhalle MS / 16:00 – 17:00 Uhr / max. 25 Personen**

## BODY & MIND

**Mitzubringen / Material: Bequeme Kleidung, Matte, Kissen oder Handtuch zum Unterlegen, eventuell eine Decke für abschließende Entspannungsübungen.**

### PILATES

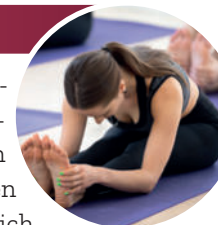
Eine schonende Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Für alle, unabhängig von Alter und Trainingszustand, die ein körperbewusstes, ruhiges, aber kraftvolles Training wünschen. Für Einsteiger geeignet!



**Dauer: 60 Min. - EVA / Dienstag / Gymnastiksaal / 17:30 – 18:30 Uhr / max. 14 Personen**

### INTENSIV YOGA

Intensives 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 / Gymnastiksaal / 18:45 – 19:45 Uhr / max. 14 Personen**

**POWER-YOGA**

Power Yoga verkörpert einen kraftvollen und dynamischen Vinyasa Yoga-Stil. Dabei werden ausgewählte Haltungen (Asanas) miteinander verbunden, welche gleichzeitig anregend als auch ausgleichend auf den Körper wirken. Fließende Bewegungsabläufe, welche den Energiefluss im Körper erhöhen, den Geist zur Ruhe bringen und die gesamte Körpermuskulatur dehnen und kräftigen sind Inhalt dieser Stunde.



**Dauer: 60 Min. - JULIA/ Freitag/ Gymnastiksaal / 17:00 - 18:00 Uhr / max. 14 Personen**

**STRETCH & RELAX**

Dieser Kurs richtet sein Augenmerk auf eine verbesserte Beweglich- und Gelenkigkeit. Dabei kommen verschiedene dehn – und Entspannungstechniken zum Einsatz. Diese helfen zurück zur inneren Balance zu finden und den Bewegungsapparat wieder ins Gleichgewicht zu bringen.



**Dauer: 60 Min. - JULIA/ Freitag/ Gymnastiksaal / 18:15 – 19:15 Uhr / max. 14 Personen**

**FITNESSKURSE**

**Mitzubringen / Material: Sportkleidung, Hallenschuhe, Matte, Handtuch und ausreichend zum Trinken.**

**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. 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. - JULIA / Montag / Turnhalle NMS /19:45 – 20:45 / max. 25 Personen**

**FUNTONE® BASIC**

Modern und effizient. Das funktionelle Toning für den ganzen Körper und jede Problemzone. Einfach – aber intensiv, ist es geeignet für alle, die schnell sichtbaren Ergebnisse, Figurstraffung und Fettreduktion erreichen wollen. Diese Stunde hält für jede Leistungsstufe den passenden Level bereit!



**Dauer: 60 Min. - ERIKA / Mittwoch / Gymnastiksaal / 18:15 – 19:15 Uhr / max. 14 Personen**

**FUNTONE® CARDIO**

Hier steht der Fettstoffwechsel im Vordergrund! Die Herzfrequenz erhöht sich spielerisch und der Kalorienverbrauch steigt. FunTone® Cardio kombiniert funktionelle Übungen mit einfachen Cardio Intervallen auf dem Step, fördert deine Koordination und lässt die Fettpolster wegschmelzen. Diese Stunde hält für jede Leistungsstufe den passenden Level bereit!



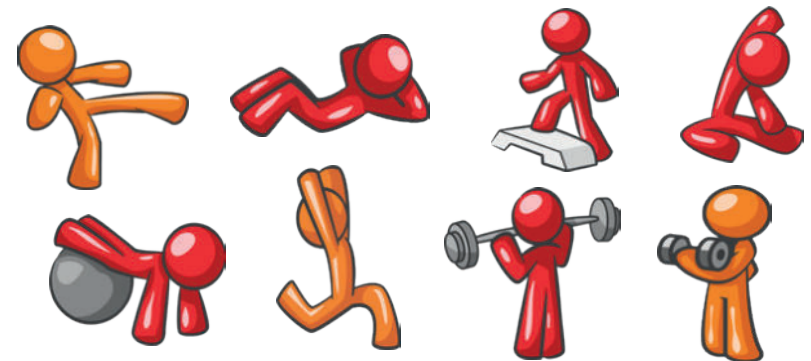
**Dauer: 60 Min. - ERIKA / Mittwoch / Gymnastiksaal / 19:30– 20:30 Uhr / max. 14 Personen**

**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 / Gymnastiksaal / 18:15 – 19:15 Uhr / max. 14 Personen**



Für den Inhalt verantwortlich: Der Vorstand der Sportunion Traismauer.  
Gestaltung & Druck: Phil's Druckstudio, Kirchengasse 3, 3133 Traismauer, Bilder: Sportunion Traismauer, adobestock, istock



# KURSANGEBOT

## Kinderkurse:

Mini´s bewegen Eltern

Kiga´s - Kindergartenkinder in Bewegung / Moki´s - Moving Kid´s

Fundance for Kids für Einsteiger / Fundance for Kids für Fortgeschrittene

## Gesundheitskurse:

LEBE 55+ / Gesunder Rücken / Sitzgymnastik für Senioren

Damenturnen 60+ / Gesunder Rücken, 4 Kurse pro Woche

## Body & Mind:

Pilates / Intensiv Yoga

Power Yoga / Stretch & Relax

## Fitnesskurse:

Intervalltraining / FunTone® Basic

FunTone® Cardio / Langhantel



SPORT  
**UNION**  
TRISMAUER



## **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](http://traismauer.sportunion.at)

*Wir bewegen Menschen* 