

# Sportunion Traismauer



## Kursprogramm 2012/13

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

## Liebe Fitness- und Sportfreunde!

Die Kurssaison 2012/13 steht mit dem neuen Stundenplan in den Startlöchern. Die Kurse beginnen am 17. September 2012 und enden am Freitag, den 31. Mai 2013.

Aufgrund der positiven Rückmeldungen haben wir auch für die kommende Kurssaison das handliche Format beibehalten. In der Mitte findest du den neuen Stundenplan mit allen Details und Neuerungen.

Leider steht uns dieses Jahr unsere langjährige Trainerin Doris Hartl nicht mehr zur Verfügung. Sie hat enorme Aufbauarbeit im Bereich der Kinderkurse geleistet und hat mit ihrer engagierten Art viele Kinder und auch deren Eltern zur Bewegung motiviert. Wir möchten uns auf diesem Weg ganz herzlich bedanken. Mit Susanne Zuser haben wir ebenfalls eine Dame mit viel Erfahrung und Engagement bei der Arbeit mit Kindern gefunden. Sie wird dieses Jahr alle Kinderkurse leiten und zusätzlich auch Kurse in Gemeinlebern anbieten.

Elisabeth Wegl wird am Donnerstag aufgrund der großen Nachfrage eine zusätzliche Stunde zum Thema



## NEU: „Langhantel“ am Do. mit Elisabeth

„Gesunder Rücken Soft“ anbieten. Des weiteren wird die Langhantelstunde von Montag auf Donnerstag verlegt und ebenfalls von Elisabeth geleitet.

Julia Mörwald wird das kommende Jahr vermehrt Ihrem Studium widmen. Aus diesem Grund wird Julia Bauer, Tanzlehrerin und Choreografin ab heuer jeden Mittwoch mit dem Kurs „MTV-Dance“ die Kinder zum „Tanzen und Grooven“ motivieren. Die Details dazu findest du in den Kursbeschreibungen!



### Veranstaltungshinweise:

- **„Herbstwanderung“** am Sonntag, den 14. Oktober 2012 um 14 Uhr

**Genaue Details zu allen Veranstaltungen gibt es rechtzeitig in den Stunden und wie gewohnt auf unserer Homepage: [www.union-traismauer.at](http://www.union-traismauer.at)**

Wir wünschen allen Mitgliedern und TeilnehmerInnen unserer Kurse 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. (ERIKA/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. (ERIKA)**

## 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)**

## Kursbeschreibungen:

**Zumba®Fitness** hat für alle Teilnehmer, egal welchen Alters einen hohen Spaßfaktor. Dieser Kurs ist einfach flott, dynamisch und regt das Herzkreislaufsystem an - eine Wohltat für Körper und Seele. Du musst nicht tanzen können und brauchst auch keinen Tanzpartner!

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

ZUMBA®

Yoga ist für jedermann geeignet. Um an diesen Kurs teilzunehmen, musst du weder ein Experte noch in körperlicher Höchstform sein. In unserem Leben und Streben nach materiellen Erfolg, immer besser, höher und mehr, vernachlässigen wir immer mehr unseren Körper, Geist und Seele. Yoga Individuell hilft dagegen.

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

Yoga Individuell

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. (ERIKA)**

EASY Pilates

Ist für Teilnehmer geeignet, die bereits Pilateseinheiten absolviert haben. Anspruchsvolle Übungen, die viel an Konzentration und Körpererfahrung verlangen, werden zunehmend eingebaut.

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

Pilates

Eine motivierendes, kreatives Herz-Kreislauf- und Kraftausdauertraining, bei dem verschiedenste Hilfsmittel zum Einsatz kommen. Gut für Einsteiger geeignet.

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

Fit Allround



von 17. - 27. September in allen Stunden!

# STUNDENPLAN

**MONTAG**

**DIENSTAG**

## Gymnastiksaal Hauptschule

**16:00 - 17:00**  
**LEBE /2**  
**Elisabeth**

**17:00 - 18:05**  
**Easy-Pilates /2**  
**Erika**

**17:30 - 18:30**  
**Rücken Soft /2**  
**Erika**

**18:10 - 19:10**  
**Pilates /2**  
**Erika**



**19:15 - 20:15**  
**FIT –ALLROUND /2**  
**Erika**

**19:15 - 21:15**  
**Yoga Individuell**  
**Werner**

Die Kurse sind in Kategorien eingeteilt! Diese steht neben dem jeweiligen Kurs in Form einer Zahl! Siehe Kursbeiträge!

## Turnhalle Hauptschule

**18:40 - 19:40**  
**Rücken Power/ 2**  
**Erika**

**17:00 - 18:00**  
**Moving Kid`s /1**  
**Susanne**

**20:00 - 21:00**  
**Zumba® Fitness/5**  
**Erika**

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

# STUNDENPLAN

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

## Gymnastiksaal Hauptschule

**VOLKSSCHULE  
GEMEINLEBARN **NEU!****

14:30 - 15:30

Minis bewegen Eltern/1  
Susanne

15:35 - 16:35

KIGA-Kid`s /1 - Susanne

16:40 - 17:40

Moving Kid`s /1 - Susanne



17:00 - 18:00

Rücken Soft/2  
Elisabeth **NEU!**

18:15 - 19:45

Bodywork /4  
Christine

18:10 - 19:10

Langhantel/ 2  
Elisabeth **NEU!**

19:50 - 21:20

Bodywork/4  
Christine

19:15 - 20:30

Move and Style/3  
Caroline

## 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:**

Kurse der Kategorie 5 und 6  
sind von

**„All in One“**  
ausgeschlossen!

17:00 - 18:00

Kiga/1  
Susanne

## 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: 90 Min. (CHRISTINE)**



## Move and Style

Ein sehr 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 und zu straffen. Gut geeignet für EinsteigerInnen. **Dauer: 75 Min. (CAROLINE)**

## MTV-Dance/ Gymnastiksaal der HS Traismauer

**16:00 - 17:00**

**MTV-Dance/ 1**

**ab 10 Jahren**

**Julia**

**NEU!**

**17:05 - 18:05**

**MTV-Dance/ 1**

**ab 14 Jahren**

**Julia**

**NEU!**

**Kursbeschreibung:** Tanzen wie die Stars in Ihren Videoclips. Die Einheiten starten mit einem schwungvollen Warm up. Danach vereinen sich die verschiedensten Stile mit MTV-Dance, Schritte und Elemente zu aktueller Chartmusik. Die allerneuesten Videoclips bekannter Popgruppen werden im Training erarbeitet. Der Schwerpunkt dieses Tanzkurses liegt für euch in den coolen Choreos und den neuesten Moves. / **Julia**

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. (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 Stationenbetrieb, 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 Instrukturin!

**Kursbeiträge: Unsere Kurse sind in Kategorien von 1– 6 eingeteilt:**

**Kursgebühren / Saison 2012/13:**

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

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

**Kategorie 3** / Kursdauer 75 Minuten **€ 90,00**

**Kategorie 4** / Kursdauer 90 Minuten **€ 95,00**

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

(\*ausgenommen sind die Kurse der Kategorie 5 und 6)

.....  
**Kategorie 5 / Yoga Individuell:**  
Kosten für 10er Block  
**€ 125,00 bei Start der Kurssaison,**  
**jeder weitere Block kostet € 110,00**



**Kategorie 6 / Zumba®:**  
Kosten für 10er Block  
**€ 65,00 bei Start der Kurssaison,**  
**jeder weitere Block kostet € 50,00**



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

Besuchen Sie auch heuer wieder den Gesundheitstag der „Gesunden Gemeinde Traismauer“ am Samstag, den 6. Oktober von 09:00 - 17:00 Uhr im Schloss Traismauer!



Sichere dir einen Fixplatz in unseren Kursen und nutze die Anmeldemöglichkeit auf unserer Homepage schon vor Beginn der Kurssaison: [www.union-traismauer.at/Kurse/Anmeldung](http://www.union-traismauer.at/Kurse/Anmeldung)



## Impressum

Sportunion Traismauer

Wiener Straße 75

3133 Traismauer

ZVR 707692930

Für den Inhalt verantwortlich:  
Der Vorstand der Sportunion Traismauer