


Zugestellt durch Post.at

SPORTUNION Traismauer | Rittersfelder Straße 43 | 3133 Traismauer

 SPORT-UNION Traismauer | ZVR 707692930

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



SPORT
Union
TRAISSMAUER

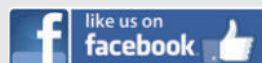


SPORTUNION Traismauer

Wir bewegen Menschen!

Kursprogramm 2019/20

www.union-traismauer.at





Die Kurssaison startet am
Montag, den 16. September 2019
und endet am **Freitag, den 29. Mai 2020.**



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

Die Kurssaison 2019/20 bietet unseren Mitgliedern wie gewohnt eine breite Palette an verschiedensten Kursen. Nicht nur Kurse für spezielle Körperpartien, wie zum Beispiel Gesunder Rücken, sondern auch verschiedene Kurse, die den ganzen Körper trainieren. Nähere Informationen sind bei den Kursbeschreibungen unserer Fitnesskurse ersichtlich.



Wer den Sport lieber ruhiger angehen möchte, der ist herzlich eingeladen, einer unserer unterschiedlichen Yoga oder Pilates-Stunden zu besuchen. Diese eignen sich hervorragend, dem Körper in Ruhe etwas Gutes zu tun. In diesem Zuge möchten wir unsere Kooperationspartnerinnen Sonja Klaus und Funda Hass auch dieses Jahr im Team der SPORTUNION Traismauer begrüßen.

Älteren Menschen bietet die Sesselgymnastik eine ideale Möglichkeit sich fit und beweglich zu halten, wenn längeres Stehen oder Übungen am Boden nicht mehr so leicht fallen. Wir laden dazu alle Interessierten jeden Dienstag von 16:30 – 17:30 Uhr ein. Bei gut vorhandener Fitness und Mobilität bieten dagegen die Programme von Lebe 55+ oder die Stunde Gesunder Rücken eine weitere Chance sich zu bewegen.



Wie gewohnt legen wir auch diese Saison großen Wert auf eine fachgerechte Betreuung der Kinder und Jugendlichen. Durch die langjährige Erfahrung unserer Trainerinnen und ihren pädagogischen Background erleben die Kinder unsere Kurse so, dass neben der Motivation und der Freude an der Bewegung, stets ein adäquates Körperbewusstsein vorhanden ist. So können die Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang in entspannter Atmosphäre



unter professionellen Bedingungen ausleben. Bei Susanne Zuser sind die „Mini's“, gemeinsam mit ihren Eltern, die „KIGA's“ und „MOKI's“ in den besten Händen, denn sie lässt jede Kinderstunde zu einem besonderen Erlebnis werden.

Birgit Hauss bietet allen Kindern ab 6 Jahren den Einstieg in die Welt des Tanzens und damit eine Möglichkeit coole Tanzbewegungen zu erlernen. Im Anschluss können Kinder ab 10 Jahren, die schon ein wenig Tanzerfahrung haben, ihr Repertoire mit neuen „Moves & Styles“ ausbauen.

Also sichere dir einen fixen Platz mit deiner Anmeldung:


- auf unserer Homepage: www.union-traismauer.at / oder sende uns eine PN(Postnachricht) auf Facebook: **Sport-Union Traismauer**
- oder schreibe uns einfach eine E-Mail unter fitness@union-traismauer.at mit deinen Namen und welchen Kurs du besuchen möchtest
- oder melde dich direkt **am ersten Kurstag bei deiner Instrukturin an!**

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen beziehungsweise ein Kennenlernen ab dem 16. September 2019!

Das Team der
SPORTUNION Traismauer



SPORTUNION Traismauer | Rittersfelder Straße 43 | 3133 Traismauer

 SPORT-UNION Traismauer | ZVR 707692930

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



KINDERKURSE

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: 60 Min. - SUSANNE / max. 20 Kinder und max. pro Kind 1 Erwachsener
Mittwoch, VS Gemeinlebar: 14:00 – 15:00 Uhr

Donnerstag / Turnhalle NMS Traismauer / 16:00 – 17:00 Uhr

€ 55,00 / Besuch von einem der Kinderkurse / 2. Geschwisterkind € 45,00 / 3. Geschwisterkind € 10,00

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 / max. 20 Kinder
Mittwoch, VS Gemeinlebar: 15:00 – 16:00 Uhr

€ 55,00 / Besuch von einem der Kinderkurse / 2. Geschwisterkind € 45,00 / 3. Geschwisterkind € 10,00

Dauer: 60 Min. / SUSANNE

Donnerstag / Turnhalle NMS Traismauer / 17:00 – 18:00 Uhr

€ 55,00 / Besuch von einem der Kinderkurse / 2. Geschwisterkind € 45,00 / 3. Geschwisterkind € 10,00

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: 60 Min. - SUSANNE / max. 20 Kinder
Mittwoch / VS Gemeinlebar / 16:00 – 17:00 Uhr

€ 55,00 / Besuch von einem der Kinderkurse / 2. Geschwisterkind € 45,00 / 3. Geschwisterkind € 10,00

KINDERKURSE

NEU! Fun Dance for Kids für Anfänger

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: 60 Min. - BIRGIT / max. 20 Kinder

Dienstag / Turnhalle NMS Traismauer / 16:00 - 17:00 Uhr

€ 55,00 / Besuch von einem der Kinderkurse / 2. Geschwisterkind € 45,00 / 3. Geschwisterkind € 10,00

NEU! Fun Dance for Kids für Fortgeschrittene

Du bist zwischen 10 und 15 Jahre, bist musikalisch und hast schon ein wenig Tanzerfahrung? 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: 60 Min. - BIRGIT / max. 20 Kinder

Dienstag / Turnhalle NMS Traismauer / 17:00 – 18:00 Uhr

€ 55,00 / Besuch von einem der Kinderkurse / 2. Geschwisterkind € 45,00 / 3. Geschwisterkind € 10,00

GESUNDHEITSKURSE

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

LEBE 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 / max. 20 Personen
Montag / Gymnastiksaal / 16:00 – 17:00 Uhr

€ 90,00 / ermäßigter Kursbeitrag beim Besuch von mehreren Kursen: € 45,00

GESUNDHEITSKURSE

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

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 Entspannungsfähigkeit 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 gut tut.



Dauer: 60 Min. - ELISABETH / max. 20 Personen
Donnerstag, Gymnastiksaal: 17:00 – 18:00 Uhr / max. 20 Personen
€ 90,00 / ermäßigter Kursbeitrag beim Besuch von mehreren Kursen: € 45,00

Dauer: 60 Min. - ERIKA / max. 35 Personen
Montag / Turnhalle NMS / 17:30 – 18:30 Uhr / 18:40 – 19:40 Uhr
€ 90,00 / ermäßigter Kursbeitrag beim Besuch von mehreren Kursen: € 45,00

Sesselgymnastik für Senioren

Auch im Sitzen kann man viele Muskeln 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.



Dauer: 60 Min. - ELISABETH / max. 20 Personen
Dienstag / Gymnastiksaal: 16:30 – 17:30 Uhr
€ 90,00 / ermäßigter Kursbeitrag beim Besuch von mehreren Kursen: € 45,00



BODY- & MIND-KURSE

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 / max. 20 Personen
Dienstag / Gymnastiksaal / 17:30 – 18:30 Uhr
€ 90,00 / ermäßigter Kursbeitrag beim Besuch von mehreren Kursen: € 45,00

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 / max. 20 Personen
Dienstag / Gymnastiksaal: / 18:40 – 19:40 Uhr
€ 90,00 / ermäßigter Kursbeitrag beim Besuch von mehreren Kursen: € 45,00

NEU! Stretch & Relax

Dieser Kurs richtet sein Augenmerk auf eine verbesserte Beweglichkeit und Gelenkigkeit. Dabei werden verschiedene Muskeldehn- und Entspannungstechniken durchgeführt. Sie helfen zurück zur inneren Balance zu finden und den Bewegungsapparat wieder ins Gleichgewicht zu bringen. So können Verspannungen und Haltungsprobleme verbessert und Rückenschmerzen und Gelenkschmerzen verringert werden.



Dauer: 60 Min. - JULIA / max. 20 Personen
Freitag / Gymnastiksaal / 16:45 - 17:45 Uhr
€ 90,00 / ermäßigter Kursbeitrag beim Besuch von mehreren Kursen: € 45,00

SPORTUNION TRAISMAUER - KURSPROGRAMM 2019/20

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

Gymnastiksaal NMS Traismauer

16:00 - 17:00
LEBE 55+
Elisabeth

16:30 - 17:30
Sesselgymnastik für Senioren
Elisabeth

VOLKSSCHULE GEMEINLEBARN

14:00 - 15:00
Mini's bewegen Eltern
Susanne

15:00 - 16:00
KIGA'S Kindergartenkinder in Bewegung
Susanne

16:00 - 17:00
MOKI'S - Moving Kid's
Susanne

17:00 - 18:00
Gesunder Rücken
Elisabeth

19:00 - 21:00
Yoga Individuell
Sonja - Kurs in Kooperation

17:30 - 18:30
Pilates
Eva

18:10 - 19:10
Langhantel
Elisabeth

SPORTUNION Traismauer
Rittersfelder Straße 43
3133 Traismauer

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

 SPORT-UNION Traismauer
ZVR 707692930

18:40 - 19:40
Intensiv Yoga
Eva

16:45 - 17:45
Senioren-Yoga
Funda - Kurs in Kooperation

NEU! 19:20 - 20:50
FUYO - Funda YOGA
Funda - Kurs in Kooperation

NEU! 19:50 - 20:50
Strong - HITT
Eva

Turnhalle NMS

NEU! 18:00 - 19:00
FunTone® Basic
Erika

16:00 - 17:00
Mini's bewegen Eltern
Susanne

17:30 - 18:30 bzw. 18:40 - 19:40
Gesunder Rücken
Erika

16:00 - 17:00
Fun Dance for Kids
(Anfänger) Birgit

NEU! 19:10 - 20:10
FunTone® Cardio
Erika

17:00 - 18:00
Kiga's - Kindergartenkinder ...
Susanne

19:50 - 20:50
Intervalltraining
Julia

NEU! 17:00 - 18:00
Fun Dance for Kids
(Fortgeschrittene) Birgit

FREITAG - Gymnastiksaal NMS Traismauer

NEU! 16:45 - 17:45 / Stretch & Relax / Julia

NEU! 17:50 - 18:50 / Power-Yoga / Julia

BODY- & MIND-KURSE

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

NEU! 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 / max. 20 Personen

Freitag / Gymnastiksaal / 17:50 – 18:50 Uhr

€ 90,00 / ermäßigter Kursbeitrag beim Besuch von mehreren Kursen: € 45,00

FITNESSKURSE

Mitzubringen / Material: Sportkleidung, Hallenschuhe, Matte, Handtuch und ausreichend zu 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 / max. 35 Personen

Montag / Turnhalle NMS Traismauer: 19:50 – 20:50 Uhr

€ 90,00 / ermäßigter Kursbeitrag beim Besuch von mehreren Kursen: € 45,00

NEU! Strong - HIT

Strong ist ein hochintensives-Tempo-Training, bei dem der ganze Körper gefordert wird. Jede Trainingseinheit kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau- und Cardio-Training. Die Musik ist speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt, so schaffst du es bis zur letzten Wiederholung - und hängst noch fünf weitere dran.



Dauer: 60 Min. - EVA / max. 20 Personen

Dienstag / Gymnastiksaal / 19:50 – 20:50 Uhr

€ 90,00 / ermäßigter Kursbeitrag beim Besuch von mehreren Kursen: € 45,00

FITNESSKURSE

Mitzubringen / Material: Sportkleidung, Hallenschuhe, Matte, Handtuch und ausreichend zu Trinken

NEU! 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 sichtbare Ergebnisse, Figurstraffung und Fettreduktion erreichen wollen. Diese Stunde hält für jede Leistungsstufe den passenden Level bereit!



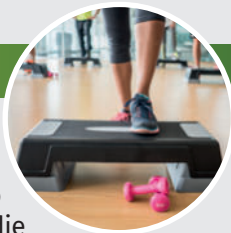
Dauer: 60 Min. - ERIKA / max. 20 Personen

Mittwoch / Gymnastiksaal / 18:00 – 19:00 Uhr

€ 90,00 / ermäßigter Kursbeitrag beim Besuch von mehreren Kursen: € 45,00

NEU! 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 / max. 20 Personen

Mittwoch / Gymnastiksaal: 19:10 – 20:10 Uhr

€ 90,00 / ermäßigter Kursbeitrag beim Besuch von mehreren Kursen: € 45,00

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 / max. 20 Personen

Donnerstag / Gymnastiksaal: 18:10 – 19:10 Uhr

€ 90,00 / ermäßigter Kursbeitrag beim Besuch von mehreren Kursen: € 45,00



Kurse in Kooperation

nähere Informationen und Bezahlung erhältst du direkt bei der Kursleiterin

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

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

Montag / Gymnastiksaal: 19:00 – 21:00 Uhr

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

Senioren-Yoga

Mit diesem Stil der Yogaanwendung ist es mir erlaubt, dich da abzuholen, wo du bist. Es ist auch für jede/n möglich jederzeit - selbst nach Wochen in diesen Kurs einzusteigen. Zu Beginn eines jeden Kurses widmen wir uns einige Minuten unserem Atem. Diesen einmal richtig wahrnehmen, dabei sich wahrnehmen – erlernen, was mit verschiedenen Atemtechniken alles möglich ist. Im Anschluss gehen wir zu sanften und einfachen Gleichgewichtsübungen über. Mit sanften Bewegungen der Gelenke beginnen wir, Blockaden und auch Schmerzen Schritt für Schritt zu lösen. Im Laufe des Kurses kommen immer mehr verschiedene Asanas (Körperbewegungen) dazu. Zum Schluss gönne ich euch 15 Minuten zum Entspannen und zum Nachspüren, was die Übungen so mit eurem Körper machen. Alleine schon durch diese Form des Yogas werdet ihr erleben und feststellen, dass ihr euch wieder wohler, vitaler und beweglicher fühlt. - *Wege entstehen dadurch, dass man sie geht. (Franz Kafka)*



Dauer: 60 Min - FUNDA / ab Mittwoch, 25. September 2019

Mittwoch / Gymnastiksaal: 16:45 – 17:45 Uhr / max. 12 Personen

Kosten für 10er Block: € 105,00 / jeder weitere Block: € 90,00

Kosten für Einzelbesuche: € 11,00 (Sofortbezahlung)

Kurse in Kooperation

nähere Informationen und Bezahlung erhältst du direkt bei der Kursleiterin

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

NEU! FUYO - Funda YOGA

Dieser Yogastil hat sich im Laufe meiner Yogapraxis und den zahlreichen Ausbildungen entwickelt und setzt sich wie folgt zusammen:



- **Yoga mit Schwerpunkt AYURVEDA** - Inhalte sind ASANAS = Körperübungen, Atemtechniken, Yoga Flow und Entspannung
- **FAYO** - Faszien-Yoga = bis zu 2,5 Min verweilen in einer Körperübung und Atemübungen
- **ENGPASSDEHNUNG = EPD** - Sind speziell entwickelten Übungen. Hier werden schmerzhaft Körper-Zonen gezielt gedehnt und gleichzeitig der Muskelaufbau durch Anspannung in der Dehnung gefördert / von Liebscher & Bracht
- Faszienrollen kommen hier nicht zur Anwendung, diese werden ausschließlich nur bei FAYO und EPD verwendet Deine Bedürfnisse sind mir ein großes Anliegen. Ich versuche sehr bewusst und individuell darauf einzugehen.

Es ist Anfängern und Fortgeschrittenen möglich diesen Kurs zu besuchen, wobei der Yogalevel im Laufe des Jahres fortschreitet. Dieses Paket unterstützt dich dabei mehr Beweglichkeit und Lebensqualität - Freude zu erhalten. Es ist ein gutes Werkzeug, welches dir ermöglicht Selbstbestimmung und Selbstverantwortung für dein Leben zu übernehmen. Du erfährst eine wahrlich angenehme und wunderbar positive Auswirkung auf deinen Körper, deinen Geist und deine Seele. Du fühlst dich rundum wohler, vitaler und Lebensfroher. Im Ganzen ein guter Weg, wieder mit dir selbst und deiner Umwelt achtsamer, respektvoller und bewusster umzugehen.

Dauer: 90 Min. - FUNDA / ab 26. September 2019

Donnerstag / Gymnastiksaal / 19:20 – 20:50 Uhr

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

Kosten für Einzelbesuche: € 17,00 (Sofortbezahlung)



Wir bewegen Menschen!

SPORT
UNION
TRAISSMAUER

SPORTUNION Traismauer | Rittersfelder Straße 43 | 3133 Traismauer

[f](#) SPORT-UNION Traismauer | ZVR 707692930

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



Wichtige Informationen



KURSBEITRÄGE

Die Kursbeiträge beinhalten automatisch den Mitgliedsbeitrag und gestalten sich im Kurs-Jahr 2019/20 wie folgt:

Kinderkurse - Kursdauer 60 Minuten / € 55,00

Bei der Teilnahme eines Geschwisterkindes in den Kinderkursen reduziert sich der Beitrag um € 10,00.

Spezielles Angebot: Jedes weitere Geschwisterkind einer Familie bezahlt nur mehr einen Mitgliedsbeitrag in der Höhe von € 10,00.

Beispiel:

1 Kind	€ 55,00
2 Kinder / + € 45,00	€ 100,00
Jedes weitere Kind / € 10,00	
3 Kinder	€ 110,00
4 Kinder	€ 120,00

Erwachsenenkurse - Kursdauer 60 Minuten / € 90,00

Gesundheit: LEBE 55+ / Gesunder Rücken / Sesselgymnastik für Senioren

Body- & Mind-Kurse: Pilates / Intensiv Yoga / Power-Yoga / Stretch & Relax

Fitness: Intervalltraining / Strong HITT / FunTone® Basic
FunTone® Cardio / Langhantel

Bei der Buchung mehrerer Kurse reduziert sich der Kursbeitrag jedes weiteren Kurs auf € 45,00.
Ab dem Besuch von 5 Kursen reduziert sich der Betrag nochmals auf € 25,00.

Beispiel (ausgenommen sind Kurse in Kooperation):

1 Kurs: € 90,00 / 2 Kurse: € 135,00 / 3 Kurse: € 180,00 / 4 Kurse: € 225,00 / 5 Kurse: € 250,00

Kurse in Kooperation

Organisation und Bezahlung bei unseren Kooperationspartnerinnen

Yoga Individuell / Sonja
Kursdauer: 120 Minuten

Kosten 10er Block: € 135,00
jeder weitere Block: € 110,00

Kontakt und Anmeldung:
Sonja Klaus,
Mobil: 0664 / 94 90 464

Senioren-Yoga mit Funda
Kursdauer 60 Minuten

Kosten 10er Block: € 105,00
jeder weitere Block: € 90,00
Kosten Einzelbesuche: € 11,00
(Sofortbezahlung)

Kontakt und Anmeldung:
Funda Hass: 0664 / 43 48 672

FUYO / Funda YOGA
Kursdauer 90 Minuten

Kosten 10er Block: € 135,00
jeder weitere Block: € 115,00
Kosten Einzelbesuche: € 17,00
(Sofortbezahlung)

Kontakt und Anmeldung:
Funda Hass: 0664 / 43 48 672

EINZAHLUNGSHINWEISE

Zu Beginn der einzelnen Kurse ersuchen wir dich, dich in die Teilnehmerliste einzutragen. 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:

- Bitte um Einzahlung des Kursbeitrages ab dem ersten Besuch eines Kurses!
- 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!
- Wir bitten dich speziell in den Kinderkursen den Vor- und Zunamen des Kindes einzutragen.
- Bei den Kursen in Kooperation erfolgt die Einzahlung direkt bei der Trainerin.

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 Instruktorin unmittelbar in Kenntnis zu setzen.



Wir bewegen Menschen!

SPORT
UNION
TRAISSMAUER

SPORTUNION Traismauer | Rittersfelder Straße 43 | 3133 Traismauer

SPORT-UNION Traismauer | ZVR 707692930

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



KURSANGEBOT

Kinderkurse:

Mini´s bewegen Eltern / Kiga´s - Kindergartenkinder in Bewegung
Moki´s - Moving Kid´s / Fundance for Kids für Anfänger
Fundance for Kids für Fortgeschrittene

Gesundheitskurse:

LEBE 55+ / Gesunder Rücken / Sesselgymnastik für Senioren

Body- & Mind-Kurse:

Pilates / Intensiv Yoga / Power-Yoga / Stretch & Relax

Fitnesskurse:

Intervalltraining / Strong - HITT / FunTone® Basic
FunTone® Cardio / Langhantel

Kurse in Kooperation:

Yoga Individuell / Senioren-Yoga / FUYO – Funda YOGA



- IMPRESSUM -

SPORTUNION Traismauer | Rittersfelder Straße 43 | 3133 Traismauer

 SPORT-UNION Traismauer | ZVR 707692930

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

Für den Inhalt verantwortlich: Der Vorstand der Sportunion Traismauer.

Gestaltung & Druck: Phil´s Druckstudio, Kirchengasse 3, 3133 Traismauer, Bilder: Sportunion Traismauer, adobestock, istock