

Sportunion Traismauer



Kursprogramm 2013/14

www.union-traismauer.at

Liebe Fitness- und Sportfreunde!

Die Kurssaison 2013/14 steht mit dem neuen Stundenplan in den Startlöchern. Die Kurse beginnen am 23. September 2013 und enden am 29. Mai 2014.

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.

Sonja Klaus wird ab heuer die Yoga-Stunden von Werner Distl, der aus beruflichen Gründen leider nicht mehr nach Traismauer kommen kann, übernehmen.

Caroline Köhl wird nach einjähriger Pause wie gewohnt ihre Stunde „Move and Style“ anbieten.

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

Veranstaltungshinweise:

- **„Herbstwanderung“** am Sonntag, den 13. Oktober 2013 um 14 Uhr

Genaue Details zu allen Veranstaltungen gibt es rechtzeitig in den Stunden und wie gewohnt auf unserer Homepage: 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)

Nutze unsere Schnuppermöglichkeiten →

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®

Ein sehr vielseitiges Training, das einerseits das Herzkreislaufsystem 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)

Move and Style

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 23. Sept. bis 3. Okt. 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

19:30 - 21:30
Yoga Individuell/5
Sonja

Die Kurse sind in den Kategorien
1-6 eingeteilt. Die Zahl steht
neben dem jeweiligen Kurs!
Kosten 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/6
Erika

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

STUNDENPLAN

MITTWOCH

DONNERSTAG

Gymnastiksaal Hauptschule

VOLKSSCHULE GEMEINLEBARN

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

18:00 - 19:30

Bodywork/4
Christine

18:10 - 19:10

Langhantel/2
Elisabeth

19:40 - 20:10

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:

Die 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)**



Yoga Individuell

Entdecke mit Yoga-Individuell deine verborgenen körperlichen Kräfte, aktiviere deine Lebensfreude und bringe deinen Geist zur Ruhe. Yoga -Individuell versteht sich als Zusammenspiel von Verstand, Herz und Körper. Es vereint die traditionellen Yoga-richtungen und erlaubt jedem einzelnen die Übungen im Bereich seiner Möglichkeiten zu praktizieren. Durch regelmäßige Praxis beginnen sich chronische Schmerzen oder ständig wiederkehrende Verspannungen zu lösen. Der Körper wird positiv wahrgenommen und das emotionale Gleichgewicht beginnt sich zu stabilisieren.

Energie und Lebensfreude werden spürbar. Yoga-Individuell ermöglicht es dir, den Dingen des alltäglichen Lebens gelassener zu begegnen. Dieser Kurs bringt dir jenes innere Gleichgewicht zurück, das in der Hektik des Alltags allzu oft auf der Strecke bleibt.

Dauer: ca. 2 Stunden (SONJA)

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

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 Instruktorin!

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

Kursgebühren / Saison 2013/14:

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



Kategorie 6 / Kursdauer 60 Minuten
Zumba®: Kosten für 10er Block **€ 65,00** bei Start der Kurssaison, jeder weitere Block kostet **€ 50,00**

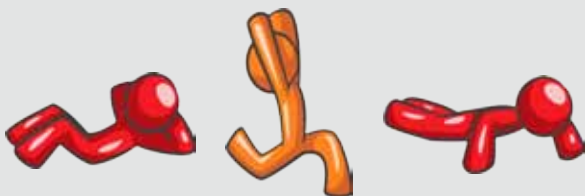


K
U
R
S
B
E
I
T
R
Ä
G
E

„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



Impressum

Sportunion Traismauer

Wiener Straße 75

3133 Traismauer

ZVR 707692930

Für den Inhalt verantwortlich:
Der Vorstand der Sportunion Traismauer