

Sportunion Traismauer



Kursprogramm 2014/15

www.union-traismauer.at

Liebe Fitness- und Sportfreunde!

Die neue Kurssaison 2014/15 startet am 15. September 2014 mit einem neuen Programm und mit vielen neuen Angeboten. Kursende ist in der letzten Maiwoche 2015.

In der Mitte findest du wie gewohnt den übersichtlichen Stundenplan mit den genauen Zeitangaben.

Bleib in Form - halte dich fit! Gemäß diesem Motto haben wir auch heuer wieder versucht unser Programm mit neuen Kursen noch abwechslungsreicher und mit vielen neuen Trends zu gestalten.

Es freut uns, mit Sylvia Dienstl und Eva Krczal zwei erfahrene Trainerinnen in unserem Team begrüßen zu dürfen.

Sylvia Dienstl wird am Dienstag die Kurse bodyART®STRENGTH und deepWORK™ anbieten, während Eva Krczal unser Programm mit einer Cardio-Pilates Stunde bereichern wird.

Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte dieser verschiedenen Trainingsformen. Mehr dazu kannst du den jeweiligen Stundenbeschreibungen entnehmen.

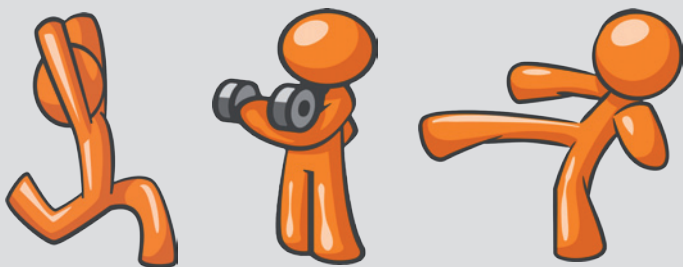
Veranstaltungshinweise:

- **“Herbstwanderung“** am Sonntag, den 12. Oktober 2014 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)**



ZUMBA®

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)**

Nutze unsere Schnuppermöglichkeiten →

Kursbeschreibungen:

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

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. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital!

Dauer 60 Min. (SYLVIA)

bodyART® STRENGTH

NEU!

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! Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die deepWORK™-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Die Phasen des deepWORK™-Trainings sind nach den 5 Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Diese wiederum basieren auf unterschiedliche Energien.

Dauer: 60 Min. (SYLVIA)

deepWORK™

NEU!

von 15. bis 25. Sept. 2014 in allen Stunden!

STUNDENPLAN

MONTAG

DIENSTAG

Gymnastiksaal Hauptschule

16:00 - 17:00
LEBE 55+/2
Elisabeth

17:15 - 18:15
Cardio-Pilates/2
Eva

NEU!

17:30 - 18:30
Rücken Soft/2
Erika

18:30 - 19:30
bodyART®
STRENGTH/2
Sylvia

NEU!



19:45 - 20:45
deepWORK™/2
Sylvia

NEU!

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

Die Kurse sind in die 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

14:00 - 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



17:00 - 18:00

Rücken Soft/2
Elisabeth

18:00 - 19:30

Bodywork/4
Christine

18:10 - 19:10

Langhantel/2
Elisabeth

19:40 - 21:10

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

Cardio-Pilates

Cardio-Pilates verbindet dynamisches Cardio-Training mit bewährten Elementen der Pilates-Methode im Stand und auf der Matte. Dieses effektive Workout verbindet Fettverbrennung mit gezieltem Body-Styling: das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert, die Muskulatur harmonisch trainiert sowie Haltung und Figur verbessert. **Dauer 60 Min. (EVA)**

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 Hilfsmittel. 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 Yogarichtungen 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)

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 Stationsbetrieb, 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 2014/15:

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

Kursangebot:

Lebe 55+ • Rücken - Soft • Rücken-Power

Zumba®Fitness • Cardio-Pilates • Yoga Individuell

bodyART® STRENGTH • deepWORK™

Bodywork • Langhantel • Move and Style

Minis bewegen Eltern • Moving Kids

Kigas - Kindergartenkinder in Bewegung



Impressum

Sportunion Traismauer

Wiener Straße 75

3133 Traismauer

ZVR 707692930

Für den Inhalt verantwortlich:
Der Vorstand der Sportunion Traismauer