

Turnprogramm der SPORTUNION Absdorf

Februar bis Juni 2024

Tag	Beginn	Ende	Kurs	Zielgruppe	Start
Montag	09:00	10:00	Nordic Walking Treff	ab 10 Jahren	lfd
	16:00	17:00	Sport & Fun 4 Mini Kids **	3 bis 5 Jahre	12.2.
	17:00	18:00	Sport & Fun 4 Kids **	6 bis 10 Jahre	12.2.
	18:00	19:00	Rückenfit**	ab 13 Jahren	12.2.
	19:15	20:30	Linedance	ab 15 Jahren	12.2.
Dienstag	16:00	17:00	Mit Schwung zur guten Haltung ** (Ismakogie)	ab 15 Jahren	13.2. (15 Termine)
	17:30	18:30	Tanzen ab der Lebensmitte **	ab 40 Jahren	13.2. (mindestens 9 Termine)
	19:15	20:45	Volleyball	ab 15 Jahren	13.2.
Mittwoch	9:00	10:30	Mit Schwung zum besseren Gedächtnis ** (LIMA)	ab 40 Jahren	24.1. (7 Termine)
	16:00	17:00	Floorball for Kids**	8 bis 10 Jahre	14.2.
	17:00	18:00	Neu: Floorball for Teens**	11 bis 14 Jahre	14.2.
	18:00	19:00	Zumba Fitness	ab 12 Jahren	14.2..
	19:00	20:00	Yoga **	ab 15 Jahren	14.2.
	20:00	21:00	Sling Training **	ab 16 Jahren	14.2.
Donnerstag	20:00	21:30	Tischtennis	ab 15 Jahren	15.2.
Freitag	17:00	18:30	Jazzdance **	ab 6 Jahren	16.2
	18:30	19:30	Fitness 50+	ab 50 Jahren	16.2

** „begrenzte Teilnehmerzahl“ – bei diesem Hinweis gilt **Restplatz-Vergabe**, falls Teilnehmer:innen des Wintersemesters nicht fortsetzen wollen oder noch Plätze frei sind - **bitte per SMS** mit Namen, Wohnort und Kurswunsch anmelden (Kinder auch mit Geburtsdatum) anmelden:

für **Erwachsenenkurse:** unter 0664/83 85 093 (Maria Schreylechner)
für **Kinder-/Jugendkurse** unter 0664/3828726 (Gabriele Hondl) - bitte Geburtsdatum angeben!

Bei Kinderkursen mit begrenzter Teilnehmerzahl werden Absdorfer:innen und bisherige Kursteilnehmer:innen bevorzugt.

Kursorte

Treffpunkt für die Nordic-Walking-Teilnehmer:innen

Vor dem ehemaligen Postgebäude, Ecke Seefeldgasse – Hans-Doppelreiter-Straße.

Die Einheit „Mit Schwung zum besseren Gedächtnis“

findet im Pfarrkultursaal Absdorf (Ecke Hans-Doppelreiter-Straße, Bahnhofstraße) statt.

Die Einheit „Tanzen ab der Lebensmitte“

Die Dienstag-Termine finden im Februar und März im Pfarrkultursaal Absdorf, ab April im Turnsaal der Volksschule Absdorf statt.

Alle anderen Kurse

werden im Turnsaal der Volksschule Absdorf abgehalten.

Kursbeschreibung

Nordic Walking Treff

Walken mit Gleichgesinnten in Absdorf und näherer Umgebung.
Treffpunkt vor dem ehemaligen Postgebäude.



Sport & Fun 4 (Mini) Kids mit Katrin Wechselauer, Sabrina Riedl, Patricia Trauner

Spielerische Bewegungseinheit für Kinder im Vor- und Volksschulalter.

Linedance mit Christine Krapfenbauer

Line Dance ist eine Tanzform, bei der einzelne Tänzer:innen in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, entweder traditionell zu Country-Musik oder aktuellen Popsongs sowie Oldies.

Rückenfit mit Irene Weis

für Damen, Herren und Jugendliche.

Gefördert von

Mit Beweglichkeits-, Stabilisations- und Kraftübungen werden große Muskelgruppen sowie die Tiefenmuskulatur angesprochen.



Das Training erfolgt mit Körpereigengewicht. Als Steigerungsmöglichkeit gibt es Widerstandsbänder oder labile Unterlagen. Dadurch ist die Einheit sowohl für Anfänger:innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Unter fachkundiger Anleitung einer erfahrenen Physiotherapeutin wird Rücken- und Nackenschmerzen vorgebeugt und die Haltung verbessert. Bitte eine Matte mitnehmen!

Volleyball mit Jörg Höhn

für erwachsene und jugendliche Hobbyspieler:innen

Tischtennis mit Johann Barger

für erwachsene und jugendliche Hobbyspieler:innen

„Mit Schwung zur guten Haltung“ mit Maria Schreylechner

Für alle Alters- und Fitnessstufen.
Keine Vorkenntnisse notwendig.

Gefördert von

GESUNDES
ABSDORF



Ismakogie ist eine Haltungs- und Bewegungslehre.

Ihre Stärke liegt in der Einfachheit. Sie fördert die körperliche und geistige Beweglichkeit in jedem Alter. Positive Ausstrahlung, Natürlichkeit und Lebensfreude sind das Ergebnis.

Im Kurs lernt man, seine Muskeln physiologisch richtig einzusetzen. Damit erreicht man:

- Lösen von Verspannungen.
- Straffung des Körpers und Verbesserung der Haltung.
- Freispielen der Gelenke und damit lockerere Bewegungen, weniger Fuß- und Gelenkbeschwerden.

„Tanzen ab der Lebensmitte“ mit Maria Schreylechner

Bewegung, Kommunikation, Gemeinschaft und Freude tragen zu einem gelingenden Altern bei. Im „Tanzen ab der Lebensmitte“ sind diese vier Elemente enthalten. Tanzen ist nicht nur einfach Bewegung zur Musik, sondern kann in fortgeschrittenen Jahren auch wesentlich zur geistigen und körperlichen Fitness beitragen. Getanzt werden **traditionelle Tänze aus aller Welt**. Dazu gehören Kreistänze, Paartänze, Kontra und Square. Die Musik besteht aus verschiedenen Klängen und internationaler Volksmusik.

- Es sind **keine Tanz-Vorkenntnisse** nötig.
- Das Konzept berücksichtigt die Tatsache, dass weit mehr Frauen als Männer gerne tanzen. **Jeder und jede kann mitmachen, auch ohne eine:n Partner:in mitzubringen.**

An 9 Mittwoch-Terminen findet diese Einheit in der Wagramhalle in Kirchberg am Wagram von 9:00 bis 10:30 statt. Bei Buchung unseres Dienstags-Kurses ist dort eine Gratis-Teilnahme möglich.



„Mit Schwung zum besseren Gedächtnis“ mit Maria Schreylechner

(nach den Konzepten von LIMA)

Gefördert von

GESUNDES
ABSDORF



Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

LIMA ist ein Trainingsprogramm, das speziell dafür entwickelt wurde, geistig fit zu bleiben.

Die beste Vorsorge gegen Alzheimer und Demenz!

LIMA hilft dabei, auch in Zukunft geistig fit, beweglich und gesund zu sein; LIMA kombiniert Gedächtnistraining und Bewegungstraining miteinander; es spricht Körper, Geist und Seele an.

Zumba Fitness mit Karin Pirker

Bewegung zu bekannter Musik; für alle Tanzbegeisterten, um gemeinsam zu trainieren und Spaß zu haben. Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität werden zu einem Intervalltraining kombiniert, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt.

Yoga mit Ingrid Schneider

Die indische Lehre vom Leben! Yoga kann helfen, die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist wieder bewusster wahrzunehmen. Richtige Atmung, gezielte Körperübungen und Entspannung geben die Kraft, den Herausforderungen des Alltags besser begegnen zu können.

Gefördert von

GESUNDES
ABSDORF



Sling Training mit Raphael Loinger

für Jugendliche und Erwachsene

- Beim Sling Training (Bänder mit Griffen) werden Balance, Koordination, Kraft und Ausdauer trainiert.
- Durch die Instabilität der Schlingen wird besonders die Tiefenmuskulatur (Rücken, Bauch) und der Stütz- und Bewegungsapparat gestärkt



Floorball mit Irene und Christopher Weis

für Kinder und Jugendliche

Floorball ist eine Art Hallenhockey, das Elemente des Eishockeys aufweist. Gespielt wird mit einem Kunststoffschläger und einem Kunststoffball mit Löchern. Es ist eine sehr schnelle Sportart mit wenig Körperkontakt. Mädchen und Burschen spielen gemischt.

Das Training wird von einer Physiotherapeutin und einem Kinderarzt geleitet. Daher wird ein für Kinder angepasstes Gesamtkörpertraining, das sowohl die Gesundheit als auch den sportlichen Erfolg fördert, spielerisch nach dem Motto „Fit-to-play“ mit eingebaut. Mitzubringen sind Hallenschuhe und eine Trinkflasche.



Jazzdance mit Julia Eibel, Lisa Hofbauer und Hannah Neudorfer

Der berühmte Tanzstil aus den Vereinigten Staaten bietet eine Fülle an unterschiedlichsten Bewegungen. Das Einstudieren der Choreografien macht einfach Spaß!

Fitness 50+ mit Maria Schreylechner und Gabriele Hondl

für alle ab 50 Jahren, die Spaß an Bewegung haben und ihre Gesundheit in netter Gesellschaft fördern wollen.



Stets gut informiert über Homepage und Newsletter

Unsere Homepage ist unter dem Ihnen bereits bekannten Link www.absdorf.sportunion.at erreichbar und bietet neue Auswertungsmöglichkeiten des Sportangebots. Sie können einen **Newsletter abonnieren**, um gezielt Neuigkeiten zu erhalten oder sich aktiv per „News Section“ informieren.

Viel Spaß bei gesunder Bewegung im Rahmen der Kurse und Veranstaltungen wünscht Ihnen das Team der

Rahmenbedingungen

Wir behalten uns vor, Sporteinheiten, die durchschnittlich von weniger als 8 Teilnehmer:innen besucht werden, während des Semesters abzusetzen. Bereits einbezahlte Kursbeiträge für diese Einheit werden auf Anforderung anteilig zurückerstattet.

Semester-Mitgliedschaft und -Kursbeitrag

Pro Semester werden separate Beiträge für die **Mitgliedschaft im Verein** (einmalig) sowie die **Teilnahme an Kursen** (abhängig von der Anzahl der besuchten Kurse) erhoben.

Die Beiträge sind im Anschluss an die Gratis-Schnupperstunde **bitte mit Hinweis auf den jeweiligen Kurstitel zu überweisen**. Ein Eintritt nach Saisonstart ist bei verfügbaren Plätzen nach Rückfrage bei der Trainerin bzw. dem Trainer möglich.

	Mitgliedsbeitrag pro Person bzw. Familie und Semester	Kursbeitrag zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag pro Person, Kurs und Semester
Erwachsene	EUR 25,-	EUR 15,-
Kinder und Jugendliche bis 18	EUR 20,-	EUR 10,-
jedes weitere Kind einer Familie	EUR 15,-	EUR 10,-
Familienkarte	EUR 40,-	pro Person (siehe oben)

Die Teilnahme am **Nordic Walking Treff** ist kostenlos und setzt keine Union-Mitgliedschaft voraus.

Die Einheit „**Mit Schwung zum besseren Gedächtnis**“ wird in Zusammenarbeit von Maria Schreylechner mit der SPORTUNION Absdorf abgehalten und kostet je Semester (7 Termine) für Mitglieder EUR 35,- bzw. für Nicht-Mitglieder EUR 42,-. Das Kursmaterial (Übungsblätter) ist im Preis inbegriffen.

Der Einstieg in alle **Einheiten ist jederzeit möglich, die erste Schnupperstunde ist kostenlos**. Selbstverständlich nehmen wir gerne von unterstützenden Mitgliedern Spenden auf unser Konto bei der Raiffeisenkasse Absdorf mit dem **IBAN AT27 3200 2000 0000 3079** entgegen.

Aufgrund der Datenschutzverordnung vom Mai 2018 ist es notwendig, dass von **jedem Mitglied eine Beitrittserklärung** ausgefüllt und unterschrieben abgegeben wird. Das ist nur einmalig für die Dauer der gesamten Mitgliedschaft erforderlich. Formulare liegen bei den Anwesenheitslisten im Turnsaal auf oder können von unserer Homepage (Menüpunkt „Statuten und Formulare“) heruntergeladen werden. Bitte um Übermittlung an die Vereinsadresse (siehe Rubrik "Impressum" auf unserer Homepage) oder Abgabe bei unseren Trainer:innen oder Funktionär:innen.

Der Vorstand der SPORTUNION Absdorf bedankt sich bei allen Gönner:innen des Vereins sowie bei der Gemeindevertretung für die gewährte Unterstützung und die gute Zusammenarbeit!

