

# Turnprogramm der SPORTUNION Absdorf September 2022 bis Jänner 2023

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	3.10.
	17:00	18:00	Sport & Fun 4 Kids **	6 bis 10 Jahre	3.10.
	18:00	19:00	Wirbelsäulengymnastik **	ab 13 Jahren	3.10.
	19:15	20:30	Linedance	ab 15 Jahren	12.9.
Dienstag	16:00	17:00	„Mit Schwung zur guten Haltung“ ** (Ismakogie)	ab 15 Jahren	4.10.
	17:00	18:00	Tanzen ab der Lebensmitte Einstieg jederzeit möglich	ab 40 Jahren	4.10.
	20:00	21:30	Volleyball	ab 15 Jahren	13.9.
Mittwoch	9:00	10:30	„Mit Schwung zum besseren Gedächtnis“ ** nach den Konzepten von LIMA	ab 40 Jahren	14.9. <i>14-tägig</i>
	17:00	18:00	Judo 4 Teens **	12 bis 18 Jahre	14.9.
	18:00	19:00	Zumba Fitness	ab 12 Jahren	14.9.
	19:00	20:00	Yoga **	ab 15 Jahren	14.9.
	20:00	21:00	Neu: Sling Training **	ab 16 Jahren	14.9.
Donnerstag	20:00	21:30	Tischtennis	ab 15 Jahren	15.9.
Freitag	16:00	17:00	Neu: Core & Mobility	ab 13 Jahren	16.9.
	17:00	18:30	Jazzdance	ab 6 Jahren	16.9.
	18:30	19:30	Fitness 50+	ab 50 Jahren	30.9.

\*\* „begrenzte Teilnehmerzahl“ – bei diesem Hinweis gilt:

Bitte ab 29.8. per SMS mit Namen, Wohnort und Kurswunsch anmelden (Kinder auch mit Geburtsdatum):

für Erwachsenenkurse:

unter 0664/83 85 093 (Maria Schreylechner)

für Kinderkurse

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.

### Alle anderen Präsenzkurse

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, Enie Trauner, Evelyne Führer

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.

### Wirbelsäulengymnastik mit Irene Weis (im Turnsaal und zusätzlich online über YouTube)

für Damen, Herren und Jugendliche.

Gefördert von

- Beweglichkeitsübungen
- Stabilisation und Krafttraining ohne Geräte
- Prävention von Rücken-, Nackenschmerzen und Haltungsschäden durch gezielte Übungen unter der Anleitung einer erfahrenen Physiotherapeutin.

GESUNDES  
ABSDORF



### „Mit Schwung zur guten Haltung“ mit Maria Schreyelechner

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.**

Tipp: Bitte bequeme Kleidung anziehen und geschlossene Schuhe mitnehmen, die für den Turnsaalboden geeignet sind.



### Volleyball mit Jörg Höhn

für erwachsene und jugendliche Hobbyspieler:innen

### Judo 4 Teens mit Raphael Loinger (10 Termine je Semester)

für Jugendliche

- Judo ("sanfter Weg") hat sich aus den Kampftechniken der Samurai entwickelt und ist heute eine olympische Sportart. Judo besteht aus Wurf-, Boden- und Falltechniken.
- Da im Judo mit einem Partner geübt wird, stehen Vertrauen und das Ziel, gemeinsam besser zu werden, im Mittelpunkt.
- Das Training richtet sich an Anfänger. Es wird kein traditioneller Judogi benötigt - eine Jogginghose und ein lockeres T-Shirt als Outfit ist für die Teilnehmer ausreichend.

### „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



### Neu: 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



### Tischtennis mit Johann Barger

für erwachsene und jugendliche Hobbyspieler:innen

### Neu: Core & Mobility mit Raphael Loinger

für Jugendliche und Erwachsene

- Der wichtigste Teil unseres Körpers und Zentrum unserer Bewegung ist der Rumpf, welcher auch oft als "Core" bezeichnet wird. Deswegen ist es wichtig, dass man diesen stärkt und stabilisiert.
- Um das Programm abzurunden, beinhaltet die Einheit auch einen Teil mit Mobilitäts- und Dehnübungen.
- Es wird mit dem eigenen Körpergewicht trainiert.



### Jazzdance mit Sophie Leuthner, 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.



## Rahmenbedingungen

- Wir behalten uns vor, Sporteinheiten, die durchschnittlich von weniger als 6 Teilnehmer:innen besucht werden, während des Semesters abzusetzen. Bereits einbezahlte Kursbeiträge für diese Einheit werden auf Anforderung anteilig zurückerstattet.
- Über Änderungen in der Corona-Verordnung, die sich auf unser Sportangebot auswirken, informieren Sie sich bitte aktiv auf unserer Homepage oder abonnieren Sie unseren Newsletter!

## Semester-Mitgliedschaft und -Kursbeitrag

Künftig werden pro Semester separate Beiträge für die **Mitgliedschaft im Verein** (einmalig) sowie die **Teilnahme an Kursen** (abhängig von der Anzahl der besuchten Kurse, ersetzt den „Turneuro“) 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 5er-Block für Mitglieder EUR 25,- bzw. für Nicht-Mitglieder EUR 30,-. Die Einheit findet 14-tägig statt. 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!**



## Rückblick: Wagramlauf 2022

- Herrliches Laufwetter, gute Stimmung, nette Unterhaltung - einen ganzen Tag lang: Das war unser **Wagramlauf**, der nach zwei Jahren „Corona-Pause“ am 15.05.2022 stattfand.
- Die Anstrengungen vieler Läufer:innen, einen der schönen Pokale oder eine Medaille zu erringen, wurden belohnt.
- Die Ranglisten finden Sie im Bericht zum Lauf auf unserer Homepage.



## Ausblick: Einladung zur ordentlichen Jahreshauptversammlung

- Wann? **Sonntag, 23.10.2022 um 10:00 Uhr**
- Wo? **im Landgasthof Salomon Camondo, 3462 Absdorf**
- Tagesordnung:
  - Eröffnung
  - Bericht der Präsidentin
  - Bericht der Finanzreferentin
  - Bericht des Rechnungsprüfers und Antrag auf Entlastung
  - Entlastung des Vorstandes
  - Bestellung einer Wahlkommission
  - Neuwahl der Vereinsleitung
  - Anträge
  - Allfälliges

Anträge bzw. Wahlvorschläge müssen mindestens 7 Tage vor der Jahreshauptversammlung bei der Vereinsleitung schriftlich eingebracht werden.

## Stets gut informiert über Homepage und Newsletter

Unsere Homepage ist unter dem Ihnen bereits bekannten Link [www.absdorf.sportunion.at](http://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