

Turnprogramm der SPORTUNION Absdorf

September 2025 bis Jänner 2026

Tag	Beginn	Ende	Kurs	Zielgruppe	Start
Montag	09:00	10:00	Nordic Walking Treff	ab 10 Jahren	laufend
	16:00	17:00	Sport & Fun 4 Mini Kids **	4 bis 5 Jahre	6.10.
	17:00	18:00	Sport & Fun 4 Kids **	6 bis 10 Jahre	6.10.
	18:00	19:00	Rückenfit**	ab 13 Jahren	8.9.
	19:00	20:30	Linedance	ab 15 Jahren	*ab 15.9.
	19:00	20:00	Volleyball für Anfänger	ab 12 Jahren	*ab 6.10.
	20:00	21:00	Volleyball für Fortgeschrittene	ab 15 Jahren	*ab 6.10.
Dienstag	16:00	17:00	Mit Schwung zur guten Haltung ** (Ismakogie)	ab 15 Jahren	16.9.-16.12. (12 Termine)
	17:30	18:30	Tanzen ab der Lebensmitte ** (Konzept Seniorentanz Österreich)	ab 40 Jahren	16.9 (10 Termine)
	19:00	20:00	Sling Training **	ab 16 Jahren	9.9.-16.12.
	19:00	20:00	Skigymnastik **	ab 16 Jahren	13.1.-27.1. (3 Termine)
Mittwoch	9:00	10:30	Mit Schwung zum besseren Gedächtnis ** (LIMA)	ab 40 Jahren	17.9. (7 Termine)
	16:00	17:00	Floorball for Kids and Teens**	8 bis 12 Jahre	1.10.
	18:00	19:00	Zumba Fitness	ab 12 Jahren	10.9.
	19:00	20:00	Yoga **	ab 15 Jahren	10.9.
Donnerstag	20:00	21:30	Tischtennis	ab 15 Jahren	11.9.
Freitag	17:00	18:00	Fitness 50+	ab 50 Jahren	12.9.
	18:00	19:30	Jazzdance **	ab 6 Jahren	12.9.

* 14-tägig

** begrenzte Teilnehmerzahl – bei diesem Hinweis gilt: Bitte ab 25.8. per SMS mit Namen, Wohnort und Kurswunsch anmelden (für Kinder zusätzlich Geburtsdatum angeben):

für Erwachsenenurse: unter 0664/83 85 093 (Maria Schreytlechner)

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 Termine im September finden im Turnsaal der Volksschule Absdorf statt, die restlichen Termine im Pfarrkultursaal Absdorf.

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 und Sabrina Riedl mit Unterstützung von Patricia Trauner

Spielerische Bewegungseinheit für Kinder im Vor- und Volksschulalter unter der Leitung von geprüften Trainerinnen mit dem Qualitätssiegel „Übungsleiter:in Kindersport polysportiv“.

Linedance mit Markus Arnauer

Line Dance ist eine Tanzform, bei der einzelne Tänzer:innen in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Man benötigt keine:n Partner:in. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, entweder traditionell zu Country-Musik oder zu aktuellen Popsongs sowie Oldies und Disco-Musik. Tanzen hält fit, verbessert die Körperhaltung, trainiert das Gedächtnis, fördert die Koordination und sorgt für Spaß und gute Laune!

Rückenfit mit Irene Weis

für Damen, Herren und Jugendliche

Gefördert von

GESUNDES
ABSDORF



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 für Anfänger mit Thomas Wechselauer

für jugendliche und erwachsene Anfänger ab 12 Jahren

Erlernen der Grundtechniken, üben und verbessern von Koordination, Reaktionsfähigkeit und Ballgefühl, Stärkung von Kraft und Ausdauer, wobei der Spaß nicht zu kurz kommt.

Volleyball für Fortgeschrittene mit Thomas Wechselauer

für jugendliche und erwachsene Hobbyspieler:innen

Hauptziel dieses Kurses: Spaß am Spiel, aber auch Technik und Spielablauf zu optimieren.
Voraussetzung: Hobbyniveau. Schau vorbei!

„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.**
- Die 10 Termine sind: 16.9., 23.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 18.11., 9.12., 13.1., 27.1.

„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



Tischtennis mit Johann Barger

für erwachsene und jugendliche Hobbyspieler:innen

Floorball mit Caro Lehrbaum und Benjamin 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. Mitzubringen sind Hallenschuhe und eine Trinkflasche.



Jazzdance mit Julia Eibel

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.

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)

Für folgende drei Kurse ist keine Union-Mitgliedschaft erforderlich und es gelten andere Tarife:

- Die Teilnahme am **Nordic Walking Treff** ist kostenlos.
- Die Einheit „**Mit Schwung zum besseren Gedächtnis**“ kostet je Semester (7 Termine) für Mitglieder EUR 35,- bzw. für Nicht-Mitglieder EUR 42,-. Das Kursmaterial (Übungsblätter) ist im Preis inbegriffen.
- Die 3 Einheiten „**Skigymnastik**“ im Jänner 2026 kosten für Mitglieder EUR 12,- bzw. für Nicht-Mitglieder EUR 15,-.

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 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 bei unseren Trainer:innen oder Funktionär:innen abgeben.

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.

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: Familien-Sportfest

Bei heurigen **Familien-sportfest**, das am 18. Mai stattfand, hatten **26 Teams zu zwei bis vier Personen** viel Spaß. Von 11 bis 14 Uhr standen unsere Stationsbetreuer den Teilnehmer:innen mit Rat und Tat zur Verfügung, um die folgenden **10 Stationen** bestmöglich zu absolvieren:

- Airtrackmatte
- Riesenseifenblasen
- Steckenpferdrennen
- Clownball mit Sportquiz
- Dosenwerfen
- Geschicklichkeitsparcours
- Floorball
- Reifenwurf
- Hüpfspaß
- Grüppchenspiel

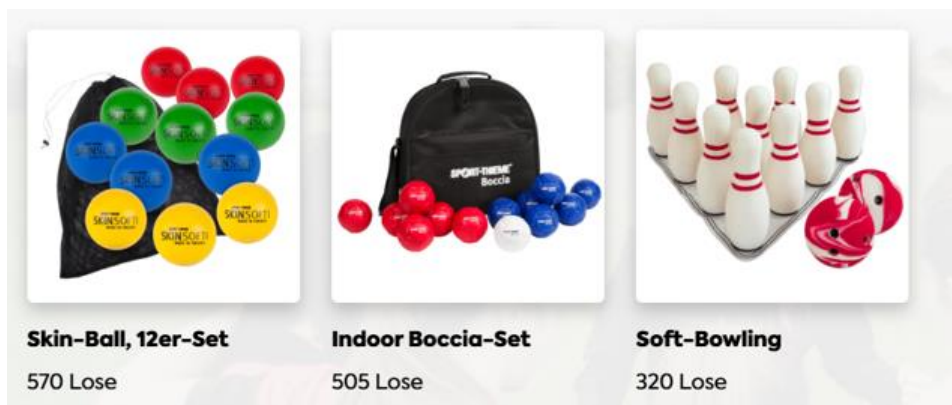


Unsere **Jazzdance-Gruppe** freute sich über das große Publikum ihrer Auftritte.

Bei der BILLA Aktion „I leb' für mein' Verein!“ 2025

konnten beim Einkauf bei BILLA und BILLA PLUS Lose gesammelt und dem Lieblingssportverein zugeordnet werden. **Herzlichen Dank an unsere engagierten Vereinsmitglieder für die 2.220 gesammelten Lose!**

Folgende Gratisprämien haben wir in ein- bzw. zweifacher Ausfertigung gewählt, die im Rahmen unseres Sportbetriebes und unserer Events künftig eingesetzt werden:



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