

Turnprogramm der SPORTUNION Absdorf

September 2026 bis Jänner 2027

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	5.10.
	17:00	18:00	Sport & Fun 4 Kids **	6 bis 10 Jahre	5.10.
	18:00	19:00	Rückenfit**	ab 13 Jahren	14.9.
	19:00	20:00	Volleyball für Anfänger (14-tägig)	ab 12 Jahren	ab 12.10.
	20:00	21:00	Volleyball für Fortgeschrittene (14-tägig)	ab 15 Jahren	ab 12.10.
Dienstag	16:00	17:00	Mit Schwung zur guten Haltung ** (Ismakogie)	ab 15 Jahren	22.9.
	17:30	18:30	Tanzen ab der Lebensmitte ** (Konzept Seniorentanz Österreich)	ab 40 Jahren	22.9 (10 Termine)
	19:00	20:00	Sling Training **	ab 16 Jahren	15.9. (12 Termine)
*** neu ***	20:00	21:00	Qigong	ab 15 Jahren	15.9.
Mittwoch	9:00	10:30	Mit Schwung zum besseren Gedächtnis ** (LIMA)	ab 40 Jahren	16.9. (7 Termine)
	17:00	18:00	Linedance	ab 13 Jahren	16.9.
	16:00	17:00	Floorball for Kids and Teens**	8 bis 12 Jahre	23.9.
	18:00	19:00	Zumba Fitness	ab 12 Jahren	7.10.
	19:00	20:00	Yoga **	ab 15 Jahren	16.9.
Donnerstag	20:00	21:30	Tischtennis	ab 15 Jahren	17.9.
Freitag	17:00	18:00	Fitness 50+	ab 50 Jahren	25.9.
	18:00	19:30	Jazzdance **	ab 6 Jahren	18.9.

**** begrenzte Teilnehmerzahl** – bei diesem Hinweis gilt: Bitte **ab 24.8. per SMS** mit Namen, Wohnort und Kurswunsch anmelden (für Kinder zusätzlich Geburtsdatum angeben):

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

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, Susanne Lourenco da Silva und Peter Klinger

mit Unterstützung von Tereza Erler und Katrin Baumgartner

Spielerische Bewegungseinheiten für Kinder im Vor- und Volksschulalter

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 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: 22.9., 29.9., 13.10., 27.10., 17.11., 24.11., 15.12., 22.12., 12.1., 26.1.

„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.
- Die 7 Termine sind: 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 9.12.

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



Fitness 50+ mit Maria Schreylechner und Edeltraud Zboril

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

Qigong mit Mag. Monika Bergmann

Qigong ist bewegte Entspannung. Achtsame Bewegungen, Arbeiten mit der Vorstellungskraft, völlig im Moment eintauchen und zu Ruhe und Gelassenheit finden, das zeichnet diesen Qigong Unterricht aus. Bitte bequeme Kleidung anziehen und Socken oder Sportschuhe mit dünner Sohle mitnehmen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

- Qi bedeutet soviel wie Energie, die durch unseren Körper fließt und Gong bedeutet frei übersetzt an etwas arbeiten, also QiGong ist Energiearbeit, die aus der Traditionellen Chinesischen Medizin entstanden ist.
- QiGong eignet sich ideal, um Blockaden im Energiekörper zu lösen und somit zur Gesundwerdung bzw. -erhaltung einen großen Beitrag zu leisten.
- Regelmäßig geübt lässt uns QiGong energiegeladener, fröhlicher, geschmeidiger und gesund bis ins hohe Alter durchs Leben tanzen.
Sanft fließende Bewegungen im Stehen, bewusste Atmung und Meditation machen jede QiGong-Einheit zu einem magischen, wunderbaren Erlebnis für deinen Körper, dein Denken und Fühlen.

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: Hallenschuhe und Trinkflasche.

**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 gute Laune!

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

**Tischtennis mit Johann Barger**

für erwachsene und jugendliche Hobbyspieler:innen

Jazzdance mit Melissa Mayr, Romy Kiener und Lara Biebl

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

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 (ab 09/2026) zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag pro Person, Kurs und Semester
Erwachsene	EUR 25,-	EUR 20,-
Kinder und Jugendliche bis 18	EUR 20,-	EUR 15,-
jedes weitere Kind einer Familie	EUR 15,-	EUR 15,-
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.

Der Einstieg in alle **Einheiten ist jederzeit möglich, die erste Schnupperstunde ist kostenlos**. Bitte den Mitgliedsbeitrag und die Kursbeiträge mit Hinweis auf die gebuchten Kurseinheiten auf das nachfolgende Konto überweisen. Selbstverständlich nehmen wir gerne auch von unterstützenden Mitgliedern Spenden auf dieses Konto bei der Raiffeisenkasse Absdorf entgegen:

Konto der **Sportunion Absdorf**, IBAN **AT27 3200 2000 0000 3079**



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!

Wir bewegen Menschen

Ausblick

Fun Highland Games

12. Absdorfer

Sonntag, 4. Oktober 2026
beim Spielplatz in der Badstraße

Anmeldung 9.00-9.45 Uhr
Start 10.00 Uhr

6 € pro Person bei Anmeldung am Veranstaltungstag
5 € pro Person bei Voranmeldung mittels
SMS an Raphael Loinger 0699/15038881

Nenngebühr

Teams

3 bis 5 Personen, Mindestalter 12 Jahre
Kurzenschlossene ohne Team können vor Ort
Teams bilden oder werden zusammengelöst.
Die 3 Siegerteams erhalten "Highlander Pokale".

Bewerbe

z.B. "Bamschmeissn", "Gruppenflitzn",
"Eiawixn", "Seiziagn", "Roafnwutzln",
"Bier-" bzw. "Almdudlasaufla"

Für Essen & Trinken
ist gesorgt!



Kleiderordnung

Jeder Teilnehmer muss einen Kilt (Schottenrock) tragen!
Kilts werden für die Dauer des Bewerbs den antretenden Teams vom Veranstalter
zur Verfügung gestellt, müssen jedoch bei Bedarf weiter- und am Ende
zurückgegeben werden. Selbst mitgebrachte Kilts sind natürlich gerne gesehen!

Einladung zur ordentlichen Jahreshauptversammlung

Wann? **Sonntag, 8.11.2026 um 10:00 Uhr**

Wo? **im Landgasthof Salomon Camondo, 3462 Absdorf**

Die Tagesordnung ist auf der Website zu finden. 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 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**