

## Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch und Rückenmuskulatur. Es ist eine Trainingsmethode für mehr Balance und Beweglichkeit - also das ideale Trainingssystem für alle Alters- und Fitnessstufen. Pilates-Übungen sprechen daher besonders jene Muskelgruppen an, die für eine gesunde und korrekte Körperhaltung sorgen. Es ist ein Ganzkörpertraining, das bewusst Atmung, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonisch-fließenden Bewegungen kombiniert. Dabei macht eine Pilates-Stunde nicht müde sondern motiviert und erfrischt.



**Leitung:** **Renate Kirschenhofer**  
Staatlich geprüfter Lehrwart  
Pilates Professional Coach

**Zeit:** Kurs 1: Montag 17:00 - 18:00  
Kurs 2: Montag 18:00 - 19:00

**Kursdauer:** 14. Februar - 16. Mai  
(12 Einheiten)

**Ort:** Volksschule Paudorf, Turnsaal

**Kursbeitrag:** € 50.-

**Max. Teilnehmerzahl:** 20

## Bodywork

Nach kurzem Aufwärmtraining wird der gesamte Körper sowohl mit als auch ohne Zusatzgeräten durchtrainiert. Keine Muskelgruppe kommt in dieser Einheit zu kurz! Der Kurs zeichnet sich durch abwechslungsreiche Sequenzen mit Herz-Kreislauf- und Kräftigungstraining aus. Damit wird neben der Anregung der Fettverbrennung gezielt auch ein Straffungseffekt der Muskulatur erzielt. Viel Abwechslung und die richtige Musik garantieren dabei auch jede Menge Spaß!



**Leitung:** **Natascha Schabasser**  
Dipl. Aerobic-Trainer und  
Step Instructor

**Zeit:** Donnerstag 18:30 - 19:30

**Kursdauer:** 17. Februar - 19. Mai  
(13 Einheiten)

**Ort:** Volksschule Paudorf, Turnsaal

**Kursbeitrag:** € 50.-

**Max. Teilnehmerzahl:** 20



... EIN PROJEKT DER



## Kursprogramm Frühjahr 2011

Anmeldungen zu den Kursen unter Angabe von Kurstitel, Name, Adresse und Telefonnummer bei **Mag. Markus Skorsch** unter **0664/858 73 58** oder per email an [paudorf@sportunion.at](mailto:paudorf@sportunion.at)

### Lauftreff

**Leitung:** Christoph Kaltenböck  
Triathlet  
**Zeit:** Montag 18:30 - 19:30  
**Treffpunkt:** Parkplatz Hellerhof  
**Start:** 4. April

Die Teilnahme ist kostenlos. Es ist keine Anmeldung erforderlich.



Die SPORTUNION Paudorf (ZVR 215895653) behält sich vor, Kurse bei zu geringer Teilnehmerzahl abzusagen. Die Einbezahlung des Kursbeitrages erfolgt in der ersten Einheit. Im Kursbeitrag ist auch der Jahresmitgliedsbeitrag enthalten. Anmeldungen zu den Kursen sind verbindlich.

## Qigong



Zhineng Qigong ist eine der bekanntesten Formen der asiatischen Energiearbeit. Langsame, einfache Bewegungsabläufe, konkretes Erfahren der Körperenergie und der Kontakt mit dem universalen Energiesystem bilden einen kraftvollen Weg zur inneren Balance. Zhineng Qigong ist das Kultivieren der eigenen Gesundheit. Das Spektrum reicht von Bewegungen zum Wohlfühlen über Entspannungs- und Kräftigungsübungen. Die effektiven Zhineng Qigong Übungen sind für Jeden, ob jung oder alt, krank oder gesund zu erlernen. Zhineng Qigong wird inzwischen von vielen Millionen Menschen auf der ganzen Welt praktiziert. Die Verbindung von Meditation und Bewegung bewirken tiefe Entspannung, Konzentration und Ausgeglichenheit. Mitzubringen sind neben bequemer Kleidung auch eine Decke und ein Kissen.

**Leitung:** Doris Petr  
Zhineng Qigong Lehrerin

**Zeit:** Donnerstag 17:00 - 18:30

**Kursdauer:** 17. Februar - 19. Mai  
(26 Einheiten)

**Ort:** Volksschule Paudorf, Turnsaal

**Kursbeitrag:** € 65.-

**Maximale Teilnehmerzahl:** 20

## Wirbelsäulengymnastik

Laut verschiedener Statistiken leiden rund 60 % bis 80 % der Bevölkerung unter Rückenschmerzen. Hauptbereich der betroffenen Stellen sind die Lenden- und Halswirbel. Häufigste Ursachen sind oft sehr einseitige berufliche Belastungen (z.B. sitzende Tätigkeiten), die von einer starken Bewegungsarmut gekennzeichnet sind. Diese Bewegungsarmut, gekoppelt mit einer einseitigen sportlichen Beanspruchung sorgt aber nur all zu oft für große Probleme: schmerzhafte Verspannungen, Muskelverkürzungen und starke Abnützung der Gelenke. Durch gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen lassen sich die muskulären Dysbalancen mit all ihren negativen Folgen beheben oder im präventiven Sinn verhindern.



**Leitung:** Mag. Markus Skorsch  
Sportwissenschaftler

**Zeit:** Donnerstag 19:30 - 20:30

**Kursdauer:** 17. Februar - 19. Mai  
(12 Einheiten)

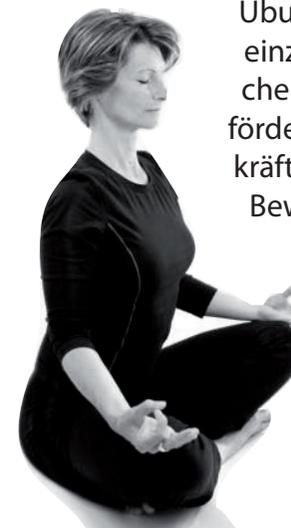
**Ort:** Volksschule Paudorf, Turnsaal

**Kursbeitrag:** € 50.-

**Maximale Teilnehmerzahl:** 20

## Yoga

In diesem traditionellen wie auch innovativen Yoga nach Krishnamacharya ist es Ziel, die Teilnehmer/innen Schritt für Schritt in die Übungsmethoden des Yogas einzuführen, um die körperliche und mentale Gesundheit zu fördern. Im Vordergrund stehen kräftigende und entspannende Bewegungsabläufe in Verbindung mit einer koordinierten Atmung. Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.



**Leitung:** Ing. Jürgen Ullrich  
3-jährige Yogalehrerausbildung  
(Svastha Yoga & Ayurveda)  
Post-Graduation-Ausbildung  
(Yoga Therapie - Cikitsa Yoga)  
jährliche Yoga-Fortbildung bei  
D.V. Sridhar in Chennai, Indien

**Zeit:** Mittwoch 18:00 - 19:30

**Kursdauer:** 16. Februar - 18. Mai  
(26 Einheiten)

**Ort:** Volksschule Paudorf, Turnsaal

**Kursbeitrag:** € 65.-

**Maximale Teilnehmerzahl:** 20