

NEU: Zumba® Fitness



Zumba® Fitness verbindet lateinamerikanische Tänze mit Fitnessübungen zu einem dynamischen Workout. Das Intervalltraining kombiniert langsamere und schnellere Rhythmen aus Salsa, Merengue, Soca, Flamenco, Cha Cha Cha aber auch Tango oder afrikanischem Tanz. Zumba® ist für jeden geeignet, der Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“ möchte. Bei heißer, leidenschaftlicher Musik wird der Körper gestrafft und die Kondition verbessert. Die Abfolge der Schritte und Drehungen

ist leicht erlernbar, man muss nicht tanzen können und braucht auch keinen Tanzpartner. **Nicht für Kinder unter 14 Jahren!**

Leitung: Mag. (FH) Sabine Beron-Wölfl
Zumba® Instructor

Zeit: Donnerstag 17:30 - 18:30 oder
Donnerstag 18:30 - 19:30

Kursdauer: 17. Jänner - 25. April
(13 Einheiten)

Ort: Volksschule Paudorf, Turnsaal

Kursbeitrag: € 50.-



NEU: YogaProGesundheit

In diesem traditionellen wie auch innovativen Yoga nach Krishnamacharya ist es Ziel, die Teilnehmer/-innen in einer kleinen Gruppe Schritt für Schritt in die Übungsmethoden des Yogas einzuführen, um die gute körperliche und mentale Gesundheit zu stärken bzw. zu erhalten. Im Vordergrund stehen kräftigende und entspannende Bewegungsabläufe in Verbindung mit einer koordinierten Atmung.



Leitung: Ing. Jürgen Ullrich
Yogatherapeut

Zeit: Montag 17:00 - 18:00

Kursdauer: 14. Jänner - 22. April
(12 Einheiten)

Ort: Volksschule Paudorf, Turnsaal

Kursbeitrag: € 85.-

Maximale Teilnehmerzahl: 12



Kursprogramm Frühjahr 2013

Anmeldungen zu den Kursen unter Angabe von Kurstitel, Name, Adresse, Telefonnummer und email bei SPORTUNION Löwenkeller Paudorf, Fr. Sabine Skorsch unter **0676/942 10 45** oder paudorf@sportunion.at



Die SPORTUNION Paudorf (ZVR 215895653) behält sich vor, Kurse bei zu geringer Teilnehmerzahl abzusagen. Die Kursbeiträge werden in der ersten Einheit einkassiert. Im Kursbeitrag sind auch der Mitgliedsbeitrag sowie eine Unfallversicherung enthalten. Anmeldungen zu den Kursen sind verbindlich. Mindestalter 14 Jahre.

Rücken-Fit



Laut 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, 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 Abnutzung 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. Jänner - 25. April
(13 Einheiten)

Ort: Volksschule Paudorf, Turnsaal

Kursbeitrag: € 50.-

Max. Teilnehmerzahl: 20

NEU: Bauch-Beine-Po (BBP)

Bauch-Beine-Po ist ein Kurs der für jeden geeignet ist und eine ganzheitliche Körperkräftigung bietet. Die besonderen Schwerpunkte bilden neben der Straffung von Bauch, Beinen und Po auch die Kräftigung der Rückenmuskulatur. Nach einem kurzen Aufwärmtraining mit flotter Musik werden gezielt die Problemzonen angegangen, gekräftigt und gestrafft. Der Kurs wird durch abwechslungsreiche Hilfsmittel, einfache Elemente aus der Aerobic und fetziger Musik gestaltet. Die Stunde endet mit Dehnungsübungen für die hauptsächlich beanspruchte Muskulatur.



Leitung: Mag. Brigitte Svejcar
Dipl. Aerobic-Trainer

Zeit: Mittwoch 18:00 - 19:00

Kursdauer: 16. Jänner - 24. April
(13 Einheiten)

Ort: Volksschule Paudorf, Turnsaal

Kursbeitrag: € 50.-

Max. Teilnehmerzahl: 20

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
Pilates Professional Coach

Zeit: Montag 18:00 - 19:00

Kursdauer: 14. Jänner - 22. April
(12 Einheiten)

Ort: Volksschule Paudorf, Turnsaal

Kursbeitrag: € 50.-

Max. Teilnehmerzahl: 20