

NEU: BBP - Bauch-Beine-Po

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: **Natascha Schabasser**
Dipl. Aerobic-Trainer

Zeit: Mittwoch 18:00 - 19:00

Kursdauer: 14. September - 14. Dezember
(12 Einheiten)

Ort: Volksschule Paudorf, Turnsaal

Kursbeitrag: € 50.-

Max. Teilnehmerzahl: 25

NEU: Latino Dance Aerobic



Latino Dance Aerobic ist eine lustige und motivierende Art, in Form zu kommen und fit zu bleiben. Latino Dance Aerobic verbindet klassische Aerobic Schritte mit tänzerischen Bewegungen. Es werden Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit gefördert. Jede Dance-Aerobic Einheit beinhaltet: Warm-up, Herz-Kreislauf-Training, Cool Down und Bodyforming auf der Matte. Die Bodenübungen beinhalten einen Kräftigungsteil für die Rumpfmuskulatur und enden mit einem entspannenden Stretching.

Leitung: **Eva Krczal**
Dipl. Aerobic- und Pilates-Trainerin

Zeit: Donnerstag 18:30 - 19:30

Kursdauer: 15. September - 15. Dezember
(13 Einheiten)

Ort: Volksschule Paudorf, Turnsaal

Kursbeitrag: € 50.-

Maximale Teilnehmerzahl: 25



... EIN PROJEKT DER
SPORT UNION
NIEDERÖSTERREICH



SPORT UNION
LÖWENKELLER
PAUDORF
<http://paudorf.sportunion.at>

Kursprogramm Herbst 2011

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

Yoga

Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Leitung: **Ing. Jürgen Ullrich**
Yoga-Lehrer

Zeit: Montag 17:00 - 18:00

Kursdauer: 12. September -
5. Dezember
(12 Einheiten)

Ort: Volksschule
Paudorf, Turnsaal

Kursbeitrag: € 50.-



Maximale Teilnehmerzahl: 20

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.

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

Zeit: Mittwoch 19:00 - 20:00

Kursdauer: 14. September - 14. Dezember
(12 Einheiten)

Ort: Volksschule Paudorf, Turnsaal

Kursbeitrag: € 50.-

Max. Teilnehmerzahl: 25

Wirbelsäulengymnastik

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 (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: 15. September - 15. Dezember
(13 Einheiten)

Ort: Volksschule Paudorf, Turnsaal

Kursbeitrag: € 50.-

Maximale 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: 12. September - 5. Dezember
(12 Einheiten)

Ort: Volksschule Paudorf, Turnsaal

Kursbeitrag: € 50.-

Max. Teilnehmerzahl: 20