

Zumba® Fitness



Zumba® Fitness verbindet latein-amerikanische Tänze mit Fitness-übungen zu einem dynamischen Workout. Das Intervalltraining kombiniert langsamere und schnellere Rhythmen aus Salsa, Merengue, Soca, Flamen-co, 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: Karin Knall
Zumba® Instructor

Zeit: Donnerstag 17:30 - 18:30 (Anfänger)
Donnerstag 18:30 - 19:30 (Fortgeschrittene)

Kursdauer: 19. September - 12. Dezember
(12 Einheiten)

Ort: Volksschule Paudorf, Turnsaal

Kursbeitrag: € 50,-



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: 18. September - 11. Dezember
(13 Einheiten)

Ort: Volksschule Paudorf, Turnsaal

Kursbeitrag: € 50,-

Max. Teilnehmerzahl: 20

Sektion Stockschießen

Stocksport ist eine Präzisionssportart, die vor allem im Alpenraum verbreitet ist und eine gewisse Ähnlichkeit mit Curling hat. Stockschießen ist ein alter Volkssport und historisch gesehen dem Brauchtum zuzurechnen, das sich in Gegenden mit zufrierenden Gewässern verbreitete und nur im Winter gespielt wurde. Auf Grund des hohen gesellschaftlichen Stellenwertes und des bestehenden Interesses in der Gemeindebevölkerung, wird es nun auch in Paudorf angeboten.



Leitung: Manfred Zederbauer
(Anmeldung unter 0676/6306078)

Zeit: je nach Wetterlage
(Termine werden per SMS bekannt gegeben)

Ort: Sportanlage Paudorf

Teilnahme: kostenlos

Max. Teilnehmerzahl: unbegrenzt



Kursprogramm Herbst 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.

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: 19. September - 12. Dezember
(12 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: 16. September - 02. Dezember
(12 Einheiten)

Ort: Volksschule Paudorf, Turnsaal

Kursbeitrag: € 50.-

Max. Teilnehmerzahl: 20

Yoga & Therapie

Jede Person ist einzigartig und unterscheidet sich von anderen. Im Yoga und Therapie-Kurs werden die ursprünglichen Techniken des Atems und der Bewegung an die jeweiligen körperlichen und mentalen Bedürfnisse angepasst. Die Yogapraxis, Körperübungen [Asana], Atempraxis [Pranayama] und Meditation [Samyama], unterstützen jene Intelligenz in uns, die den Körper schützt und die Widerstandsfähigkeit gegenüber äußeren Einflüssen stärkt.



Leitung: Ing. Jürgen Ullrich
Yogatherapeut

Zeit: Montag 17:00 - 18:00

Kursdauer: 16. September - 09. Dezember
(13 Einheiten)

Ort: Volksschule Paudorf, Turnsaal

Kursbeitrag: € 85.-

Maximale Teilnehmerzahl: 15

SPORT.LAND.



NEU: Zumbatomic® für Kinder

Zumbatomic ist ein speziell für Kinder von 8 bis 14 Jahren entwickeltes Programm auf der Grundlage der Zumba Tanz- und Fitnessphilosophie – einfach zu erlernende Steps zu abwechslungsreichen Rhythmen.

Immer mehr Kinder bewegen sich im Computer- und Fernsehzeitalter zu wenig. Die Anzahl der übergewichtigen Kinder hat sich in den letzten Jahrzehnten dabei verdreifacht. Bei Zumbatomic werden neben Balance- und Koordination, genauso Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork und natürlich „stolz auf sich selbst zu sein“, gefördert. Bei allem steht jedoch der Spaß im Vordergrund. Zumbatomic ist ein rundum explosives und energiegeladenes Konzept, das mit fröhlich, fetziger Musik und coolen Tänzen auch den Faulsten vom Hocker reißt.



Leitung: Karin Knall
Zumba® Instructor

Zeit: Freitag 17:00 - 18:00

Kursdauer: 20. September - 13. Dezember
(11 Einheiten)

Ort: Volksschule Paudorf, Turnsaal

Kursbeitrag: € 30.-

Max. Teilnehmerzahl: 30