

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.

Trainerin: Karin Knall
Zumba Instructor

Zeit: Mittwoch 19 - 20 Uhr
Kursdauer: 17. Jänner - 18. April 2018
Ort: Volksschule Paudorf
Kursbeitrag: 50,-

Zumba Kids
19.1 - 20.4 17-18 Uhr



Pilates



Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Bechenboden-, 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 - 19 Uhr
Kursdauer: 15. Jänner - 16. April
Ort: Volksschule Paudorf, Turnsaal
Kursbeitrag: 50,-

Vereinsschtag 2017



Termin: 24. Februar 2018

Schigebiet: Hochkar
Treffpunkt: 6:30, Marktplatz Paudorf
Rückkehr: ca. 19:00 Uhr

Inkludierte Leistungen:

Bustransfer (Fa. Schmidatal Reisen)
1 Tagesschipass (Skigebiet Hinterstoder/Wurzeralm)
1 Begrüßungsgetränk im Bus

Preise:

Nicht Mitglieder.....€ 60,-
Mitglieder.....€ 50,-
Jugend(Jahrgang 98-2002)..... € 35,-
Kind(Jahrgang 2002-2011)..... € 25,-

Anmeldung bei:

Markus Zederbauer 0676/9194428
Alexander Skorsch 0699/15171515
Mail: paudorf@sportunion.at
Facebook @sportunion.paudorf

Kursprogramm Frühjahr 2018



SPORT
UNION
LÖWENKELLER
PAUDORF

Vorwort

Der Sportverein Sportunion Löwenkeller wurde vor mehr als 10 Jahren als Fangemeinschaft des Fußballvereins 1860 München gegründet. Daraus entwickelte sich langsam der heutige für die Gemeinde Paudorf wichtige Partner im Sektor Sport. Sei es das Turnprogramm für Erwachsene und Kinder, Stocksport, Hobbyfußball oder Volleyball. Wir versuchen immer ein abwechslungsreiches Programm zusammen zu stellen.

In diesem Sinne wünscht das Team der Sportunion Löwenkeller Paudorf viel Spaß beim Kursprogramm Frühjahr 2018

Die Sportunion Löwenkeller Paudorf (ZVR. 215895653) behält sich vor, Kurse bei zu geringer Teilnehmerzahl abzusagen. Die Teilnehmerzahl ist je nach Platzangebot und Anzahl der vorhandenen Geräte auf 20 bis 25 Teilnehmer pro Kurs beschränkt. Die Kursbeiträge werden in der ersten Einheit kassiert. Im Kursbeitrag sind auch der Mitgliedsbeitrag sowie eine Unfallversicherung enthalten. Anmeldungen zu den Kursen sind verbindlich.

Mitglied der Sportunion Niederösterreich.



Sektion Turnen

Sektionsleiter Sport

Alexander Skorsch
E Mail: paudorf@sportunion.at

Organisation Turnen
Anmeldung und Organisation

Jasmin Skorsch
Telnr.: 0681 10757826
E Mail: Jasmin.skorsch@gmx.at
Kerstin Zederbauer
Telnr.:0676 7909855
E Mail: zedi@gmx.at



Bauch Bein Po



Bauch-Bein-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. Der Kurs wird durch abwechslungsreiche Hilfsmittel, einfache Elemente aus Aerobic und fetziger Musik gestaltet.

Trainerin: Lisa Winkelbauer
Dipl. Aerobic Instructor

Zeit: Mittwoch 18 - 19 Uhr
Kursdauer: 17. Jänner - 18. April
Ort: Volksschule Paudorf
Kursbeitrag: 50,-

Yoga



Ein Weg zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden, durch regelmäßig achtsames Üben von Yogakörperhaltungen wird man sowohl körperlich als auch auf allen anderen Ebenen des Lebens flexibler, kräftiger, ausdauernder und stabiler. Du lernst das Sonnengebet und tastest dich langsam an die 12 Grundstellungen des Hatha- Yoga heran. Anfänger sind herzlich willkommen!

Trainerin: Barbara Aron
Yogalehrerin

Zeit: Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr
Kursdauer: 18. Jänner - 19. April
Ort: Volksschule Paudorf
Kursbeitrag: 50,-

Smovey Fitness



Einerseits ist es die neue Bewegungsform smoving, mit den klassischen Effekten wie Kräftigung, Mobilisierung, Koordination, Ausdauer und Fettstoffwechsel. Andererseits sind es die komplexen mechanischen Schwingungen, die auf multiplen, physiologischen Ebenen wirksam werden

Zeit: Donnerstag 19.30 - 20.30 Uhr
Kursdauer: 18. Jänner - 19. April
Ort: Volksschule Paudorf
Kursbeitrag: 50,-

Rücken - Fit



Laut Statistiken leiden rund 60 bis 80% der Bevölkerung unter Rückenschmerzen. Durch gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen lassen sich die muskulären Disbalancen mit all ihren negativen Folgen beheben oder im präventiven Sinn verhindern.

Trainerin: Josef Haslinger
Coach

Zeit: Donnerstag 18.30 - 19.30 Uhr
Kursdauer: 18. Jänner - 19. April
Ort: Volksschule Paudorf
Kursbeitrag: 50,-