

RÜCKEN-FIT



NEU!

Heutzutage klagen viele Menschen über Rückenprobleme. 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 allzu oft für große Probleme: schmerzhafte Verspannungen, Muskelverkürzungen und starke Abnützung der Gelenke. Durch gezielte Dehn- und Kräftigungsgymnastik lässt sich die muskuläre Dysbalance mit all ihren negativen Folgen beheben oder im präventiven Sinn verhindern.

Leitung: Franziska Weinzierl
Physiotherapeutin

Zeit: Frühkurs: DO 17.25–18:25 Uhr
 Spätkurs: DO 18.30–19:30 Uhr

Kursdauer: 17.9.2020–14.1.2021

Kursbeitrag: € 60,- pro Kurs



PILATES



Beckenboden-, Bauch und Rückenmuskulatur. Es ist eine Trainingsmethode für mehr Balance und Beweglichkeit – also das ideale Trainingssystem für alle Alters- und Fitnessstufen. Pilates lässt sich in drei Worten mit Kräftigung, Dehnung und Entspannung beschreiben. Dabei macht eine Pilates-Stunde nicht müde, sondern motiviert und erfrischt.

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

Zeit: MO 18.00–19.00 Uhr

Kursdauer: 14.9.–14.12.2020

Kursbeitrag: € 60,-

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der



SPORT
UNION
 LÖWENKELLER
 PAUDORF

TURN-EINHEITEN HERBST 2020

bodyART® (MO 17.00–18.00)

14.9. 21.9. 28.9. 5.10. 12.10. 19.10. 9.11. 16.11. 23.11. 30.11. 7.12. 14.12.

Pilates (MO 18.00–19.00)

14.9. 21.9. 28.9. 5.10. 12.10. 19.10. 9.11. 16.11. 23.11. 30.11. 7.12. 14.12.

Bauch-Bein-Po (MI 18.00–19.00)

16.9. 23.9. 30.9. 7.10. 14.10. 21.10. 4.11. 11.11. 18.11. 25.11. 2.12. 9.12.

Beweglichkeitstraining (MI 19.00–20.00)

16.9. 23.9. 30.9. 7.10. 14.10. 21.10. 4.11. 11.11. 18.11. 25.11. 2.12. 9.12.

Rückenfit (DO 17.25–18.25 / DO 18.30–19.30)

17.9. 24.9. 1.10. 8.10. 15.10. 5.11. 12.11. 19.11. 26.11. 3.12. 10.12. 14.1.

stretch & relax (FR 17.00–18.00)

18.9. 25.9. 2.10. 9.10. 16.10. 6.11. 13.11. 20.11. 27.11. 4.12. 11.12. 15.1.

Sämtliche Sportstätten (indoor wie outdoor) dürfen per 29. Mai unter Einhaltung eines Mindestabstandes von einem Meter, zwischen Personen, die nicht in einem gemeinsamen Haushalt leben, betreten werden. - Grundsätzlich dürfen seit 1. Juli alle Sportarten, indoor wie outdoor, ohne Mindestabstand ausgeübt werden. Personen, die Symptome aufweisen oder sich krank fühlen, dürfen am Sportbetrieb nicht teilnehmen. Die allgemeinen Hygieneregeln (regelmäßiges Händewaschen, nicht mit den Händen ins Gesicht greifen, in Ellenbeuge oder Taschentuch Husten oder Niesen) sind einzuhalten. - Bei der Nutzung von Sportgeräten durch mehrere SportlerInnen ist sicher zu stellen, dass alle SportlerInnen vorher und nachher ihre Hände waschen oder desinfizieren. Wo es möglich ist, ist das Händewaschen dem Desinfizieren vorzuziehen. Mit Betreten und Nutzen der Sportstätte stimmt der/die Sportler/in zu, die erforderlichen Richtlinien und Hygienemaßnahmen der Bundesregierung sowie die vorgegebenen Voraussetzungen seitens Sportstättenbetreibers nach bestem Wissen und Gewissen einzuhalten!

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. An Feiertagen, bei Veranstaltungen in der Volksschule oder an schulfreien Tagen findet kein Kurs statt. Die Anzahl der Kurse ändert sich dadurch nicht. Bilder wurden von der Sportunion Österreich & pixabay bezogen oder mit Einwilligung der abgebildeten Personen gedruckt. Kursort ist die Volksschule Paudorf
 Layout & Druck: Dockner druck@medien, Kuffern

KURSPROGRAMM



Herbst 2020



VORWORT

Liebe Turnerinnen und Turner!

Es ist für uns alle eine schwierige, ungewohnte Zeit und viele von Euch haben uns gefragt, wann geht es weiter. Wir haben die Corona Zeit optimal genutzt und starten gestärkt und mit neuem Tatendrang im Herbst durch. Deshalb gibt es einige positive Änderungen: Eine neue, attraktive, verbesserte Website mit einem Onlineanmeldeformular für unsere Kurse.

Einige neue Kurse wie:

- > stretch & relax
- > bodyART®
- > Beweglichkeitstraining
- > eine 2. Rückenfit-Einheit

Infos dazu findest du in diesem Folder oder auf unserer Homepage www.paudorf.sportunion.at

Wir freuen uns, dich wieder im Herbst begrüßen zu dürfen
Dein Team der Sportunion Löwenkeller Paudorf



- ▼ Sektion Turnen
- ▼ Sektionsleiter Turnen
- ▼ Ing. Matthias Zinner
- ▼ E-Mail: paudorf@sportunion.at
- ▼ Organisation Turnen
- ▼ Anmeldung und Organisation
- ▼ Jasmin Skorsch
- ▼ Telnr.: 0681 10757826
- ▼ E-Mail: turnen@paudorf.sportunion.at
- ▼ Kerstin Zederbauer
- ▼ Telnr.: 0676 7909855
- ▼ E-Mail: turnen@paudorf.sportunion.at



Mitglied der Sportunion Niederösterreich



**SPORT
UNION**
LÖWENKELLER
PAUDORF

[f/sportunion.paudorf](https://www.facebook.com/sportunion.paudorf)
[@sportunionloewenkeller](https://www.instagram.com/sportunionloewenkeller)
www.paudorf.sportunion.at

STRETCH & RELAX



NEU!

Die Einheit ist in 3 Phasen gegliedert. In der ersten Phase kommen wir an, mobilisieren unseren Körper, unsere Muskulatur. Auch die Kräftigung kommt nicht zu kurz. Dann geht es rasch in die zweite Phase „das Dehnen“ über und die dritte Phase „Relax“ dient zur Entspannung, In-senscha und Abschalten vom Alltag. Ich arbeite in dieser Phase mit Elementen aus dem Mentaltraining, Phantasiereisen oder Meditation. Eine Stunde zum Auftanken und Energie wieder ins Fließen bringen!

Leitung: Sylvia Kaiblinger
Dipl. Wellness- und Fitnesstrainerin
bodyART® und deepWORK Instructor
Lachyoga Leiterin

Zeit: FR 17.00–18.00 Uhr

Kursdauer: 18.9.2020–15.1.2021

Kursbeitrag: € 60,-



BODYART®



NEU!

bodyART® ist ein ganzheitliches Kursprogramm, welches den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele sieht. Es besteht aus Übungen aus dem Yoga (Asanas), Übungen aus der Physiotherapie und klassischen Kräftigungsübungen. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugen und Entgegenwirken von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des Trainings. Weiters passiert bodyART® auf den 5 Elementen aus der TCM und auf dem Prinzip von Ying und Yang.

Leitung: Sylvia Kaiblinger
Dipl. Wellness- und Fitnesstrainerin
bodyART® und deepWORK Instructor
Lachyoga Leiterin

Zeit: MO 17.00–18.00 Uhr

Kursdauer: 14.9.–14.12.2020

Kursbeitrag: € 60,-

BAUCH BEINE PO (BBP)



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: Lisa Winkelbauer
Dipl. Aerobic Instructor

Zeit: MI 18.00–19.00 Uhr

Kursdauer: 16.9.–9.12.2020

Kursbeitrag: € 60,-



BEWEGLICHKEITSTRAINING



NEU!

Beweglichkeit ist ein Muss im Alltag und zwar in jedem Alter und für jedes Geschlecht. Nach einem kurzem Aufwärmtraining wirken wir mit einer Mischung aus Mobilisationsübungen, Faszientraining und Dehnungsübungen degenerativen Prozessen und Versteifungen entgegen und beugen Verletzungen, Entzündungen und Schmerzen vor. Ziel des Kurses ist es, die Flexibilität zu erhalten beziehungsweise zu verbessern, die oft durch einseitigen Sport oder beruflich bedingte Bewegungsmuster verloren geht.

Leitung: Lisa Winkelbauer
Dipl. Aerobic Instructor

Zeit: MI 19.00–20.00 Uhr

Kursdauer: 16.9.–09.12.2020

Kursbeitrag: € 60,-