

INFORMATION

für unsere Mitglieder und alle, die es werden wollen

Hallo Sportfreund!

Wir freuen uns wieder auf einen tollen Start in die neue Sportsaison mit unserem abwechslungsreichen Sportprogramm.

Bestimmt ist auch das Richtige für dich dabei - schau es dir an, mach mit und werde Mitglied der Sportunion Brunn am Gebirge.

Der Programmpunkt Trendsport kommt bei den Jugendlichen sehr gut an - ab dieser Saison eine halbe Stunde länger! Beginn bereits um 16:30!

Natürlich bieten wir auch wieder eine Frühjahrs- und eine Herbstwanderung an - die Informationen dazu bekommt ihr in den Übungsstunden bzw. findet ihr auf unserer Homepage.

brunn.sportunion.at

Mitgliedsbeiträge 2017

Erwachsene	€ 68,-
Senioren (Frauen 60J. / Männer 65J.)	€ 51,-
Kinder (bis 14 Jahre)	€ 34,-
Schüler, Studenten (bis 26 Jahre)	€ 34,-
einmalige Einschreibgebühr	€ 3,-

Der Mitgliedschaft berechtigt zur Teilnahme am Angebot der Sportunion Brunn am Gebirge.

Die Mitgliedsbeiträge verstehen sich für ein Schuljahr (September bis Juni). Bei Beitritten während des Schuljahres wird ab dem laufenden Semester verrechnet.

Telefonkontakte

Fritz Lichtblau, Obmann	0676-5201111
Günter Povolny, Stellvertreter	0664-6278396
Florian Benedict, Finanzreferent	0676-3804637
Monika Niederreiter, Schriftführerin	02236-33186
Wolfgang Denk, Sportreferent	0699-10296272
Isabella Ramerseder, Jugend	0699-11114116

Trendsport für Jugend startet um 16:30!!

Elemente aus Parkour und Akrobatik ergeben ein Trainingsprogramm das Kraft, Koordination und Geschicklichkeit fördert. Wir freuen uns auf euch!

Ab heuer eine halbe Stunde länger!

Jeden Donnerstag von 16:30 bis 18:30 in der NMS.

Bestimmungen

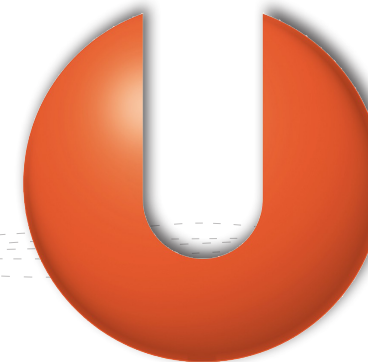
Sollte die Teilnahme an unserem Sportprogramm aus irgendeinem Grund nicht mehr möglich sein und daher kein Interesse an einer weiteren Mitgliedschaft bei der Sportunion Brunn bestehen, muss die Abmeldung unbedingt schriftlich erfolgen: per Post an Weidengasse 7, 2345 Brunn am Gebirge oder per Email an sportunion.brunn@gmx.at. Bis zu diesem Zeitpunkt ist der Mitgliedsbeitrag zu zahlen - unabhängig von der Anzahl der konsumierten Sportstunden.

Impressum

ZVR-Zahl: 867420404
Weidengasse 7
2345 Brunn am Gebirge
Tel.: 0676-520 11 11
sportunion.brunn@gmx.at
brunn.sportunion.at



WIR BEWEGEN BRUNN



SPORT
UNION
BRUNN AM GEBIRGE

Jahresprogramm 2017/18
Sportbetrieb ab 11.9.2017

brunn.sportunion.at

Sportbetrieb ab 11.09.2017

	MONTAG	DIENSTAG			MITTWOCH	DONNERSTAG		FREITAG
	VS	NMS1	NMS2	NMSG	VS	NMS1	NMS2	VS
15:30								
16:00	Spiel, Spass & Bewegung I							Erlebnisstunde I
16:30		Fit & Fun I		Wellness-gymnastik				
17:00	Spiel, Spass & Bewegung II					NEU AB 16:30: Trendsport		Erlebnisstunde II
17:30		Fit & Fun II		Musical- & Showjazz 9 bis 12 J.				
18:00								
18:30		Zumba		Musical- & Showjazz 13 bis 16 J.				
19:00						Gesunder Rücken	Pilates	
19:30		Bauch-Fit	Stretching		Entspannungs-Yoga			
20:00								
20:30		Beweg' dich Fit	Volleyball	Pilates		Kraft, Ausdauer & Kondition	Latin Groove	
21:00								

Erlebnisstunde **Kinder 2 - 4 Jahre**

Zwei Gruppen, Einteilung erfolgt vor Ort. Einstieg nur jeweils zum Semesterbeginn möglich.
Bewegungsschulung für Kleinkinder mit Hilfe aktiver Angehöriger.

Spiel, Spass & Bewegung **Kinder ab 4**

Zwei Gruppen, Einteilung erfolgt vor Ort. Einstieg nur jeweils zum Semesterbeginn möglich.
Spielerische Übungen an den Geräten und leichte Ballspiele helfen Beweglichkeit und Kondition zu erhöhen.

Fit & Fun **1. - 4. Schulstufe**

I: Schüler der 1. und 2. Schulstufe
II: Schüler der 3. und 4. Schulstufe
Turnen, Bewegungs- und Ballspiele legen den Grundstock für gute Kondition und Beweglichkeit.

Beweg' dich Fit **Jugend & Erwachsene**

Aerobic, Bauch-Bein-Po Gymnastik, Body Work, Fat Burning.

Stretching **Jugend & Erwachsene**

Dehnen und Strecken zur Verbesserung der Beweglichkeit.

Bauch-Fit **Jugend & Erwachsene**

Intensives Bauch-Training.

Zumba **Jugend & Erwachsene**

Fitness-Workout mit lateinamerikanischer Musik.

Kraft, Ausdauer & Kondition

Schnelle Bewegung und hoher Puls.

Latin Groove **Jugend & Erwachsene**

Zu rhythmischer Musik Ausdauer und Koordination trainieren.

Pilates **Jugend & Erwachsene**

Langsame, fließende und kontrollierte Bewegung.

Trendsport - Neu ab 16:30 **Jugend ab 10**

Parkour und Akrobatik. Gezieltes Training fördert Kraft, Koordination und Geschicklichkeit.

Entspannungs-Yoga **Erwachsene**

Durch gezieltes Atmen sollen Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden.

Wellnessgymnastik **Senioren**

Förderung von Beweglichkeit und Wohlbefinden durch entsprechende Gymnastik.

Gesunder Rücken **Jugend & Erwachsene**

Funktionsgymnastik zur Erhöhung der Beweglichkeit.

Volleyball **Jugend & Erwachsene**

Einfache Trainingseinheiten mit dem Ball - danach Spiel.

Musical- & Showjazz **Mädchen ab 10**

Warm Up, Stretching, Muskelstärkung, Isolation, Body-Alignment, Technikübungen zu Sprüngen & Drehungen. Endziel jeder Stunde ist eine kurze Choreographie.

VS VS Brunn, Wienerstr. 23

NMS1 NMS Brunn, Jubiläumsstr. 1-5, Saal 1

NMS2 NMS Brunn, Jubiläumsstr. 1-5, Saal 2

NMSG NMS Brunn, Jubiläumsstr. 1-5, Gymnastikraum