

## NEU: Zumba® Fitness



Zumba® Fitness verbindet lateinamerikanische Tänze mit Fitnessübungen zu einem dynamischen

Workout. Das Intervalltraining kombiniert langsamere und schnellere Rhythmen aus Salsa, Merengue, Soca, Calypso Reggaeton, Cumbia, 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. 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!

**Leitung:** Eva Krczal  
Zumba® Instructor

**Zeit:** Donnerstag 18:30 - 19:30

**Kursdauer:** 19. Jänner - 26. April  
(13 Einheiten)

**Ort:** Volksschule Paudorf, Turnsaal

**Kursbeitrag:** € 50.-



## NEU: Body Elements

Elemente aus Tai-chi, Yoga und Pilates bringen den Körper ins Gleichgewicht. Dabei regen langsame aber intensive Bewegungen gleichzeitig die Fettverbrennung an. Die Dehnungsübungen straffen die Muskulatur und fördern gleichzeitig die Beweglichkeit. Körperhaltung und Atmung sind ein wichtiger Bestandteil dieser Einheit. Zum Abschluss können die Teilnehmer die Entspannungsübungen genießen, diese fördern die innere Ruhe und Harmonie.



**Leitung:** Otilie Roll  
Dipl. Aerobic-Trainer

**Zeit:** Mittwoch 19:00 - 20:00

**Kursdauer:** 18. Jänner - 25. April  
(13 Einheiten)

**Ort:** Volksschule Paudorf, Turnsaal

**Kursbeitrag:** € 50.-

**Max. Teilnehmerzahl:** 20



## Kursprogramm Frühjahr 2012

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](mailto:paudorf@sportunion.at)

### Yoga

Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.

**Leitung:** Ing. Jürgen Ullrich  
Yogalehrer

**Zeit:** Montag 16:45 - 17:45

**Kursdauer:** 16. Jänner - 23. April  
(12 Einheiten)

**Ort:** Volksschule Paudorf, Turnsaal

**Kursbeitrag:** € 50.-



**Max. 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.

## 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:** 19. Jänner - 26. April  
(13 Einheiten)

**Ort:** Volksschule Paudorf, Turnsaal

**Kursbeitrag:** € 50.-

**Max. Teilnehmerzahl:** 20

## 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:** Otilie Roll  
Dipl. Aerobic-Trainer

**Zeit:** Mittwoch 18:00 - 19:00

**Kursdauer:** 18. Jänner - 25. April  
(13 Einheiten)

**Ort:** Volksschule Paudorf, Turnsaal

**Kursbeitrag:** € 50.-

**Max. Teilnehmerzahl:** 25

## 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. Jänner - 23. April  
(12 Einheiten)

**Ort:** Volksschule Paudorf, Turnsaal

**Kursbeitrag:** € 50.-

**Max. Teilnehmerzahl:** 20