

## Aerobic als Fatburner

Klassisches Aerobic gemischt mit Step- Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining bei dem aufgrund der Variationsmöglichkeiten jeder Teilnehmer mit viel Spaß seine Ausdauer und Koordination verbessert, die Muskelkraft erhöht und die Herz- und Lungeneffizienz steigert. Gleichzeitig wird gezielt überschüssiges Körperfett abgebaut.



**Leitung:** Lisa Winkelbauer  
Dipl. Aerobic Instructor

**Zeit:** Montag 17:00 - 18:00

**Kursdauer:** 11. September - 4. Dezember

**Ort:** Volksschule Paudorf, Turnsaal

**Kursbeitrag:** € 50,-

**Max. Teilnehmerzahl:** 20

## 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: schmerzhaftes 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:** 14. September - 7. Dezember

**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:** Lisa Winkelbauer  
Dipl. Aerobic Instructor

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

**Kursdauer:** 13. September - 6. Dezember

**Ort:** Volksschule Paudorf, Turnsaal

**Kursbeitrag:** € 50,-

**Max. Teilnehmerzahl:** 20



## Kursprogramm Herbst 2017

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](mailto: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.

## Zumba® Fitness / Zumba® Kids



Zumba® Fitness verbindet latein-amerikanische 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. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar, man muss nicht tanzen können und braucht auch keinen

Tanzpartner. Zumba® Kids ist ein speziell für Kinder von 6 bis 12 Jahren entwickeltes Programm auf der Grundlage der Zumba Tanz- und Fitnessphilosophie.

**Leitung:** Karin Knall  
Zumba® Instructor

**Zeit:** Mittwoch 19:00 - 20:00 (Zumba)  
Freitag 17:00 - 18:00 (Zumba Kids)

**Kursdauer:** 13. 09. - 06. 12. (Zumba)  
15. 09. - 01.12. (Zumba Kids)

**Ort:** Volksschule Paudorf, Turnsaal

**Kursbeitrag:** € 50.- (Zumba)  
€ 30.- (Zumba Kids)



## 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:** 11. September - 4. Dezember

**Ort:** Volksschule Paudorf, Turnsaal

**Kursbeitrag:** € 50.-

**Max. Teilnehmerzahl:** 20

## smovey® Fitness

Die Wirksamkeit von smovey ist sehr vielfältig und lässt sich in zwei große Bereiche einteilen: 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 (Vibrationen), die auf "multiplen physiologischen Ebenen" wirksam werden – ähnlich wie beim Training auf einer Vibrationsplatte. Zudem werden durch die Vibrationschwingungen der Smoveys die Handreflexzonen stimuliert und dadurch der Fluss der Lebensenergie (Chi) gefördert – wie man es z.B. aus Akupunktur und Kinesiologie kennt.



**Leitung:** Erna Seierl  
smoveyCOACH

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

**Kursdauer:** 14. September - 7. Dezember

**Ort:** Volksschule Paudorf, Turnsaal

**Kursbeitrag:** € 50.-

**Max. Teilnehmerzahl:** 20

## Yoga

Ein Weg zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden: durch regelmäßiges 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. Durch einfache Atemübungen wird der Geist ruhig und gelassen. Durch Autosuggestion und Tiefenentspannung kann sich die positive Wirkung der Übungen festigen und vertiefen. Dies führt zu mehr Ausgeglichenheit, Gesundheit und Freude! Anfänger sind herzlich willkommen!



**Leitung:** Barbara Aron  
Yogalehrerin

**Zeit:** Donnerstag 17:30 - 18:30

**Kursdauer:** 14. September - 7. Dezember

**Ort:** Volksschule Paudorf, Turnsaal

**Kursbeitrag:** € 50.-

**Max. Teilnehmerzahl:** 20