

WIR STARTEN DURCH • FIT IS A HIT

SPORT
Union
ST. PETER/AU

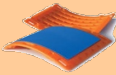



ZVR: 349452470

Angebote für die Saison 2017/2018 • www.stpeterau.sportunion.at

Basketball, Volleyball Herrengruppe	Kein Übungsleiter	Basketball, Volleyball	Ab 04.09.2017 Montag 20:00 – 22:00	Von September bis Juni	Wilhelm Reiter Tel. 07477/44978
Rücken- gymnastik für Damen	Übungsleiterin: Rotraud Spahn	Muskelaufbautraining für den ganzen Körper	Ab 05.09.2017 Dienstag 18:45 – 19:45	Von September bis Juni	Keine Voranmeldung erforderlich
Frauenfitness (15 – 99 Jahre) mit anschließendem Volleyball	Übungsleiterin: Regina Schmutzer	Vielfältiges Programm zur Verbesserung der Figur, Förderung von Kraft, Ausdauer und Beweg- lichkeit nach verschiedenen Methoden: Pilates, Core-Training, Stepaerobic, Kräftigung mit Dynaband, Hanteln, Pezziball, Speedball, Tabata ...	Ab 19.09.2017 Dienstag 20:00 – 21:00	Von September bis Ende Mai	Keine Voranmeldung erforderlich
Kursangebot: Zumba® Kids 1 (6 – 10 Jahre)	Übungsleiterin: Monica Popa	Ist die ultimative Tanz- und Fitnessparty für die kleinen Zumba® Fans nach einem rundum explosiven energiegeladenen Konzept mit fröhlicher, fetziger Musik und coolen Tänzen.	Ab 04.10.2017 Mittwoch 16:15 – 17:05	15 Einheiten zu 50 Min. Option auf Verlängerung	Info & Anmeldung: Monica Popa Tel. 0676/3431886
Kursangebot: Zumba® Kids 2 (11 – 14 Jahre)	Übungsleiterin: Monica Popa	Zumba®Kids 2 ist Aerobic, gepaart mit heißer Latino-Musik. Die Tanzschritte sind leicht nachzutun und jeder kann sofort mitmachen.	Ab 04.10.2017 Mittwoch 17:15 – 18:05	15 Einheiten zu 50 Min. Option auf Verlängerung	Info & Anmeldung: Monica Popa Tel. 0676/3431886
Kursangebot: Zumba® / Zumba® Step für Einsteiger und Fortgeschrittene	Übungsleiterin: Monica Popa	Zumba® ist Aerobic, gepaart mit heißer Latino-Musik. Die Tanz- schritte sind leicht nachzutun und jeder kann sofort mitmachen. Das neueste Zumba® Programm, zur Straffung und Stärkung der Gesäßmuskulatur und der Beine – Eine Mischung aus Zumba® Choreografie und Step Aerobic.	Ab 04.10.2017 Mittwoch 18:20 – 19:20	15 Einheiten zu 60 Min. Option auf Verlängerung	Info & Anmeldung: Monica Popa Tel. 0676/3431886
Kursangebot: T-Bo und Steel Tonic	Übungsleiterin: Monica Popa	Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kick- boxen mit Aerobic verbindet Ganzkörpertraining, Ausdauer und Krafttraining mit Hilfsmittel (Step, Theraband, Handhantel) und mit spezieller Musik	Ab 04.10.2017 Mittwoch 19:30 – 20:30	15 Einheiten zu 60 Min. Option auf Verlängerung	Info & Anmeldung: Monica Popa Tel. 0676/3431886
Badminton	Übungsleiter: Christoph Streißberger Philipp Fritz	Hobby- auch für Neueinsteiger	Ab 13.09.2017 Mittwoch Turnierspieler u. Jugend 18:00 – 19:00 Mannschaft 19:00 – 20:30 Hobby 20:30 – 22:00	Von September bis Ende Mai	Keine Voranmeldung erforderlich
Kursangebot: Tischtennis für Burschen und Mädchen (8 – 16 Jahren)	Übungsleiter: Markus Berger	Einführung in die „lifetime“-Sport- art Tischtennis, der schnellsten aller Rückschlagsportarten. Neben den Grundlagen der Tischtennis- technik spielt auch die Ausbildung aller koordinativer Fähigkeiten eine wichtige Rolle.	Ab 14.09.2017 Donnerstag Anfänger u. Fortgeschr. 17:00 – 18:30	30 Einheiten zu 90 Min.	Anmeldung: Otto Wendlik Tel. 07477/43587 oder über NMS in der 1. Schulwoche
Schi- und Konditions- gymnastik für Damen u. Herren	Übungsleiter: Johann Krenn	Die motorischen Eigenschaften Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit des Körpers so verbessern, dass alle Gelenke, Muskeln, Sehnen u. Bänder ungehemmt bewegt werden können. Die Koordinationsfähigkeit des Menschen gezielt steigern.	Ab 06.10.2017 Freitag 20:00 – 21:00	20 Einheiten	Keine Voranmeldung erforderlich

Alle angebotenen Veranstaltungen werden in der Carl Zeller-Halle bzw. im Turnsaal der NMS St. Peter/Au abgehalten.
Bei Kursangeboten ist eine Mindestteilnehmeranzahl von 15 Personen pro Kurs erforderlich.

Kursangebot: BallanceFit Trainings- und Therapiebogen	Übungsleiterin: Monica Popa	Herz-Kreislauftraining, Koordination, Stabilisation und Beweglichkeit. Umgedreht als Schaukel ist er ein optimales Trainingsgerät zur Durchführung von effektiven, Koordinativen und Gelenkstabilisierenden Übungen.	Ab 06.10.2017 Freitag 17.30 – 18:20	15 Einheiten zu 50 Min. 	Info & Anmeldung: Monica Popa Tel. 0676/3431886
Kursangebot: Indoor BootCamp für Herren u. Damen	Übungsleiterin: Monica Popa	Kraft- Ausdauertraining in Form von Zirkeltraining, Partnerübungen, Tempüübungen, Hindernisparcours auf vorgegebenen Kommandos.	Ab 06.10.2017 Freitag 18.30 – 19:20	15 Einheiten zu 50 Min.	Info & Anmeldung: Monica Popa Tel. 0676/3431886
Kursangebot: Kinderturnen für Burschen und Mädchen (7 – 10 Jahren)	Übungsleiter/-in: Maria Rohrhofer	Sportliche Abenteuer: Spaß bei Spielen und Bewegung, Verbesserung des Eigenkönnens an Geräten und am Boden – ein bunter Mix	Ab 23.09.2017 Samstag 10:00 – 11:30	15 Einheiten zu 90 Min. 	Anmeldung: Maria Rohrhofer Tel. 0664/4592108 oder über VS in der 1. Schulwoche
Tanzen Hobby	Verantwortlich: Thomas & Maria Gnedt	Wöchentliches freies Tanztraining Standard- und Lateintänze Einstieg jederzeit möglich Tanzschuhe erforderlich Optional: 8 bis 10 Trainertermine mit Aufpreis möglich	Ab 20.08.2017 Sonntag 18:00 – 20:00	Von August bis Juli	Info & Anmeldung: Maria Gnedt Tel. 0680/2049212
St. Peterer Meilenläufer Lauftraining	Übungsleiter: Franz Brenn	Lauftraining im Freien, Treffpunkt: Hartplatz vor dem Feuerwehr-Haus	Dienstag 19:00 – 20:00 Freitag 17:00 Sonntag 10:00	Ganzjährig	Anmeldung: Franz Brenn Tel. 0664/5646066
St. Peterer Meilenläufer Training	Übungsleiter: Eva Schönegger Franz Brenn	Lauf-, Kraft- und Koordinationsstraining, Stabilisierungstraining im Turnsaal	Ab 12.09.2017 Dienstag 20:00 – 21:00	Von September bis Juni	Anmeldung: Franz Brenn Tel. 0664/5646066
St. Peterer Meilenläufer Lauftraining	Übungsleiter: Andreas Prokosch	Lauftraining für Kinder und Einsteiger im Turnsaal	Ab 12.09.2017 Dienstag 17:30 – 18:30 Donnerstag 17:15 – 18:15	Von September bis Juni	Anmeldung: Franz Brenn Tel. 0664/5646066



In Zusammenarbeit mit der Sportunion St. Peter/Au

Kursangebot: Windel-Flitzer Eltern-Kind-Turnen (1 – 3 Jahre)	Übungsleiterin: Silvia Gruber- Schweinberger Hannes Brandner	Informationen bei EKIZ-Telefon Tel. 0676/9278990	Ab 03.10.2017 Dienstag 16:15 – 17:15	20 Einheiten	Keine Voranmeldung erforderlich Kosten pro Termin: € 2,00
Kursangebot: KidFit Bewegung macht Spaß / Kinderturnen ohne Begleitung (3 – 6 Jahre)	Übungsleiterin: Team des EKIZ	Informationen bei EKIZ-Telefon Tel. 0676/9278990	Ab 05.10.2017 Donnerstag 16:15 – 17:15	20 Einheiten	Keine Voranmeldung erforderlich Kosten pro Termin: € 2,00

Mitgliedsbeiträge der Sportunion St. Peter/Au für die Saison 2017/2018

Erwachsene (ab 18 Jahre)	€ 60,00
Kinder (bis 15 Jahre)	€ 30,00
Lehrlinge, Schüler, Studenten, Präsenz-, Zivildienere	€ 35,00
Unterstützendes Mitglied	€ 10,00

Bei Kursangeboten:

T-Bo & Steel Tonic / Zumba® / Zumba® Step / BallanceFit / Indoor BootCamp € 25,00 Aufzahlung
Zumba® Kids1 / Zumba® Kids 2 € 15,00 Aufzahlung
Tischtennis für Schüler € 5,00 Aufzahlung

Familienermäßigung ab 2 Familienmitgliedern je 20%

Anspruch für Familienmitglieder im gemeinsamen Haushalt oder solange Familienbeihilfe bezogen wird.
Gilt nur für den Mitgliedsbeitrag (für die Aufzahlung gibt es keine Ermäßigung)

Ermäßigung gilt nur für Erwachsene (z.B.: Erw. + Erw. = 2 x 20% / Erw. + Kind = 1 x 20%)

Bei Einbezahlung des oben angeführten Mitgliedsbeitrages bzw. Aufzahlung für Kursangebote dürfen SÄMTLICHE Angebote in Anspruch genommen werden.

Schnuppern in Absprache mit den jeweiligen Übungsleitern/innen möglich!

Auf rege Teilnahme freut sich die Sportunion St. Peter/Au!