

# SPORT UNION

## BISAMBERG

### Programm

## Sommersemester 2010

### Allgemeine Informationen

- ◆ Voraussetzung für die **Teilnahme an einem Kurs** oder die **Nutzung des allgemeinen Sportangebotes** ist die Mitgliedschaft bei der Sportunion Bisamberg (**Ausnahmen** für Workshops etc. s. Kursprogramm)
- ◆ **Jahresbeitrag:** Erwachsene € 34,00; Kinder € 16,00 per Erlagschein; Beitritt direkt in den Einheiten möglich
- ◆ **Anmeldung zu den Kursen** erfolgt telefonisch oder per e-mail beim jeweiligen Kursleiter
- ◆ **Allgemeines Sportangebot:** keine Anmeldung notwendig, keine Teilnehmerbegrenzung, Einheiten finden ganzjährig statt
- ◆ **Anmeldung zu den Kursen ab 18.01.2010**
- ◆ **Kursbeiträge** werden in der ersten Kurseinheit in **bar** eingehoben
- ◆ Kursbeginn und -zeit entnehmen Sie der nachfolgenden Tabelle bzw. den Kursinformationen
- ◆ **Weitere Informationen** unter: [www.sportunion-bisamberg.at](http://www.sportunion-bisamberg.at) bzw. [info@sportunion-bisamberg.at](mailto:info@sportunion-bisamberg.at)

*VolleySchool* BISAMBERG

**VOLLEYBALL PUR! Aktiv & attraktiv für unsere Jugend!**

[www.sportunion-bisamberg.at](http://www.sportunion-bisamberg.at) bzw. p.wollenschläger@sportunion-bisamberg.at

Das Team der **SPORTUNION BISAMBERG** würde sich freuen, Sie bei einer unserer Einheiten begrüßen zu dürfen.

## Kursangebote

	<b>M o</b>	<b>Di</b>	<b>Mi</b>	<b>Do</b>	<b>Fr</b>	<b>Sa</b>	<b>So</b>
08.00	08.00-09.00 <b>Rückengymnastik</b> Sabine						
09.00	09.00-10.00 <b>Hockergymnastik</b> Schön Elisabeth					09.30-10.30 <b>Kickboxaerobic und Kräftigung</b> Sandra	
10.00	10.30-11.30 <b>Wirbelsäulen- gymnastik</b> Schön Elisabeth					10.30-11.30 <b>Rücken-Fit</b> Sandra	
14.00		14.00-15.00 <b>LifeKinetik ab 1.VS</b> Yvonne					
15.00	15.00-16.00 <b>Hockergymnastik</b> Schön Elisabeth	15.00-16.00 <b>LifeKinetik ab 3.VS</b> Yvonne					
16.00	16.15-17.15 <b>Wirbelsäulen- gymnastik</b> Schön Elisabeth	16.00-17.00 <b>Hip Hop Kids</b> Kevin					
17.00	17.30-18.30 <b>Rückenfit</b> Schön Elisabeth	17.00-18.00 <b>Hip Hop</b> Kevin					
18.00		18.00-19.00 <b>Eternal Movement</b> Christina	18.00-19.00 <b>Step Basic</b> Yvonne	18.15-19.15 <b>Step Basic</b> Yvonne	17.00-18.00 <b>Yoga für den Rücken</b> Andrea		
19.00	18.45-19.45 <b>Rückenfit</b> Schön Elisabeth	19.00-20.00 <b>Step</b> Sandra	19.00-20.00 <b>Haltungstraining</b> Irene	19.15-20.05 <b>Rückengymnastik</b> Sabine	18.15-19.30 <b>Kundalini-Yoga</b> Andrea		
20.00	20.00-21.00 <b>Rückenfit</b> Schön Elisabeth	20.00-21.00 <b>Bodywork</b> Sandra	20.00-21.00 <b>BodyWorkout</b> Yvonne	20.10-21.00 <b>BauchBeinPo</b> Sabine	19.45-21.30 <b>Bouldern</b> Ingrid		

## Allgemeines Sportangebot

	<b>M o</b>	<b>Di</b>	<b>Mi</b>	<b>Do</b>	<b>Fr</b>	<b>Sa</b>	<b>So</b>
09.00	08.00-09.00 <b>Nordic Walking</b> Bartholner I.		08.00-09.00 <b>Damengymnastik 1</b> Schwarzböck E.				
10.00			09.00-10.00 <b>Damengymnastik 2</b> Schön E.				
15.00					15.00-16.30 <b>Knabenturnen</b> 1.-3.VS Paulhart K.		
16.00	16.00-17.00 <b>Kleinkinder 4-5 Jahre</b> Kimmel I.		16.30-17.30 <b>Kleinkinder 5-6 Jahre</b> Riezinger S.	15.30-16.30 <b>Eltern-Kind- Turnen</b> Schwarzböck I.			
17.00	17.00-19.00 <b>Volleyball U13-15 w.</b> Wais E. Pikesch K.	16.00-17.30 <b>Volleyball U11/Anfänger m.</b> Kondor T.	17.30-19.00 <b>Turnen &amp; Sport für Teens ab 4.VS</b> Kramlovsky R. Riezinger S.	16.30-18.00 <b>Mädchenturnen</b> 1.-4. VS Schwarzböck Y.	16.30-18.00 <b>Volleyball U13 w.</b> Wais E. Pikesch K.		
18.00		17.30-19.30 <b>Volleyball U13-U15 m.</b> Wollenschläger P.		18.00-19.30 <b>Volleyball U13-U15 m.</b> Wollenschläger P.		18.00-19.30 <b>Volleyball U12 w. / m.</b> Kondor T.	
19.00	19.00-20.00 <b>Damen- gymnastik 3</b> Schwarzböck I.		19.00-20.00 <b>Konditionstraining Herren</b> Schwarzböck J				
20.00	20.00-22.00 <b>Badminton</b> Schwarzott M.	19.30-21.30 <b>Volleyball Herren / U19 m.</b> Wunderl S.	20.00-22.00 <b>Volleyball Damen</b> Rohm L.	19.30-21.30 <b>Volleyball Herren / U19 m.</b> Wunderl S.	19.30-21.30 <b>Volleyball Herren / U19 m.</b> Wunderl S.	20.00 <b>Volley- ball Hobby</b>	<b>Tisch- tennis</b>

# Kursinformationen

<p><b>Rückengymnastik</b> Rückentraining verhilft die notwendigen Muskeln aufzubauen um Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken. Stützen Sie Rumpf und Wirbelsäule mit einer kräftigen Muskulatur. Kurszeiten: <b>Mo. 08.00-09.00</b> <b>Do. 19.15-20.05</b> Kursstart: 08.02.2010 / 11.02.2010 Kurseinheiten: 18 Kursbeitrag: € 54,00 Anmeldung: +43 (676) 602 99 53 Kursleiter: Sabine Pochop</p>	<p><b>Hockergymnastik</b> Wirbelsäulengymnastik für Anfänger und Übende, die Schwierigkeiten beim Knien und in der Strecklage haben. Kurszeiten: Mo. 09.00-10.00 Mo. 15.00-16.00 Kursstart: 08.02.2010 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 45,00 Anmeldung: +43 (2262) 63 191 (08.00-10.00 und 18.00-20.00) Kursleiter: Elisabeth Schön</p>
<p><b>Wirbelsäulengymnastik</b> (für Anfänger und Fortgeschrittene) WSG hat das Ziel die Muskulatur funktionsfähig zu halten, durch Dehnen, Lockern und Kräftigen die Wirbelsäule zu entlasten und durch bewusstes Atmen unser Körpergefühl zu sensibilisieren. Kurszeiten: Mo. 10.30-11.30 Mo. 16.15-17.15 Kursstart: 08.02.2010 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 45,00 Anmeldung: +43 (2262) 63 191 (08.00-10.00 und 18.00-20.00) Kursleiter: Elisabeth Schön</p>	<p><b>Rückenfit</b> (für Fortgeschrittene) WSG hat das Ziel die Muskulatur funktionsfähig zu halten, durch Dehnen, Lockern und Kräftigen die Wirbelsäule zu entlasten und durch bewusstes Atmen unser Körpergefühl zu sensibilisieren. Kurszeiten: Mo. 17.30-18.30 Mo. 18.45-19.45 Mo. 20.00-21.00 Kursstart: 08.02.2010 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 45,00 Anmeldung: +43 (2262) 63 191 (08.00-10.00 und 18.00-20.00) Kursleiter: Elisabeth Schön</p>
<p><b>Hip Hop Kids</b> Für alle tanzbegeisterten Kids bis 11 Jahre wird diese Stunde ein Highlight. Wir wärmen zu lockerer Musik auf, tanzen verschiedene Schritte und studieren Choreographien ein. Bequeme Sportbekleidung, Hallenschuhe. Kurszeiten: Di. 16.00-17.00 Kursstart: 09.02.2010 Kurseinheiten: 10 Kursbeitrag: € 30,00 Anmeldung: +43 (650) 950 27 99 Kursleiter: Kevin Takacs</p>	<p><b>Hip Hop (11-16 Jahre)</b> Wir werden die Atmosphäre und unsere Körper aufwärmen und lockern, dann partymäßig verschiedene Schritte tanzen, und zusammen eine kleine Choreographie einstudieren. Bequeme und weite Kleidung, Hallenschuhe. Kurszeiten: Di. 17.00-18.00 Kursstart: 09.02.2010 Kurseinheiten: 10 Kursbeitrag: € 30,00 Anmeldung: +43 (650) 950 27 99 Kursleiter: Kevin Takacs</p>
<p><b>LifeKinetik (keine Mitgliedschaft notwendig)</b> Das Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung stellt über die Körperbewegung eine Herausforderung an die geistige Flexibilität. Das Wissen aus der modernen Gehirnforschung, der östlichen Energielehre, verschiedener Sportarten, Psychomotorik und der Bewegungslehre, ist die Grundlage dieses idealen Trainings des Gehirns über den Bewegungsapparat. <b>Wirkung:</b> erhöhte Aufnahmekapazität, Steigerung der Konzentration, Reduktion der Fehlerquote, Verbesserung der Produktivität u.v.m. Kurszeiten: Di. 14.00-15.00 (Kinder ab 1. VS) Di. 15.00-16.00 (Kinder ab 3.VS) Kursstart: 09.02.2010 Kurseinheiten: 10 Kursbeitrag: € 50,00 (<b>SUB Mitglieder</b>) / € 80,00 Anmeldung: +43 (650) 998 61 57 Kursleiter: Yvonne Schwarzböck</p>	<p><b>Eternal Movement</b> Energie für die großen und kleinen Herausforderungen des Alltags - mit Hilfe von Übungen aus der Edu-Kinestetik. Die Ausführung kinesiologischer Übungen ist ein aktiver Beitrag zur Harmonisierung und Anhebung unseres Energiepotentials, bei gleichzeitiger Aktivierung des Selbstheilungsreflexes unseres Körpers. Die regelmäßige Anwendung verleiht dem Körper Struktur und Kraft - auf „unspektakuläre“ Weise. In der Gruppe werden diese Übungen - sanft und einfach - erlernt und angewandt, können aber auch jederzeit in den Alltag integriert werden. (Wasserflasche u. Wohlfühlkleidung) Kurszeiten: Di. 18.00-19.00 Kursstart: 23.02.2010 (Schnupperstunde € 5,00) Kurseinheiten: 10 (ab 02.03.2010) Kursbeitrag: € 50,00 Anmeldung: +43 (650) 905 04 80 Kursleiter: Christina Stöckl</p>
<p><b>Step</b> Das Arbeiten mit dem Step fördert nicht nur Kondition und Muskelkraft, sondern verbessert auch deine Koordination. Vielfältige Choreografien bieten Abwechslung im Trainingsalltag und Spaß an der Bewegung. Kurszeiten: Di. 19.00-20.00 Kursstart: 09.02.2010 Kurseinheiten: 17 Kursbeitrag: € 51,00 Anmeldung: +43 (676) 93 83 85 3 Kursleiter: Sandra Schweinberger</p>	<p><b>Bodywork</b> Ausdauer und Kondition werden trainiert und spezielle Kräftigungsübungen fördern die Unterstützung des Bewegungsapparates. Kurszeiten: Di. 20.00-21.00 Kursstart: 09.02.2010 Kurseinheiten: 17 Kursbeitrag: € 51,00 Anmeldung: +43 (676) 93 83 85 3 Kursleiter: Sandra Schweinberger</p>

<p><b>Step Basic mit Kräftigung</b> Einfache, aber schweißtreibende, Choreografien am Step sollen die Kondition verbessern und Kräftigungsübungen die Muskulatur stärken.</p> <p>Kurszeiten: Mi. 18.00-19.00 Do. 18.15-19.15</p> <p>Kursstart: Mi.10.02.2010 / Do.11.02.2010</p> <p>Kurseinheiten: Mi. 17 / Do. 16</p> <p>Kursbeitrag: Mi. €51,00 / Do. €48,00</p> <p>Anmeldung: +43 (650) 998 61 57</p> <p>Kursleiter: Yvonne Schwarzböck</p>	<p><b>Haltungstraining nach Pilates</b> Alle Muskelgruppen werden auch durch Einbeziehung der Trainingsmethoden nach Pilates gekräftigt und zu entspannender Musik soll dein Körper gestärkt und deine Haltung verbessert werden.</p> <p>Kurszeiten: Mi.19.00-20.00</p> <p>Kursstart: 10.02.2010</p> <p>Kurseinheiten: 15</p> <p>Kursbeitrag: € 60,00</p> <p>Anmeldung: +43 (676) 63 75 137</p> <p>Kursleiter: Irene Bartholner</p>
<p><b>Body Workout</b> Ein Workout mit intensiver Kräftigung aller Muskelgruppen, konditionell fordernd und das Herz-Kreislauf-System stärkend.</p> <p>Kurszeiten: Mi. 20.00-21.00</p> <p>Kursstart: 10.02.2010</p> <p>Kurseinheiten: 17</p> <p>Kursbeitrag: € 51,00</p> <p>Anmeldung: +43 (650) 998 61 57</p> <p>Kursleiter: Yvonne Schwarzböck</p>	<p><b>BauchBeinPo</b> Powertraining strafft den Bauch, bringt einen knackigen Po und stärkt die Beine.</p> <p>Kurszeiten: Do. 20.10-21.00</p> <p>Kursstart: 11.02.2010</p> <p>Kurseinheiten: 18</p> <p>Kursbeitrag: € 54,00</p> <p>Anmeldung: +43 (676) 602 99 53</p> <p>Kursleiter: Pochop Sabine</p>
<p><b>Yoga für den Rücken</b> Sie werden mit wirkungsvollen Yoga-Übungen ihre gesamte Muskulatur stärken, dehnen und entspannen. Ihr Körper wird sich aufrichten und Ihre innere Haltung wird sich verbessern. Jede Übung ist mit Ihrer Atmung verbunden. Abgeschlossen wird jede Stunde mit einer Meditation, um das Nervensystem zu entspannen und das innere Gleichgewicht herzustellen. Ihr Geist wird wach und flexibel, so dass Sie immer seltener in Stresssituationen geraten.</p> <p>Kurszeiten: Fr. 17.00-18.00</p> <p>Kursstart: 12.02.2010</p> <p>Kurseinheiten: 13</p> <p>Kursbeitrag: € 52,00</p> <p>Anmeldung: +43 (664) 53 15 796, <a href="mailto:office@nimmdirzeit.com">office@nimmdirzeit.com</a> (bis 05.02.2010; Dieser Kurs findet ab 5 Personen statt.)</p> <p>Kursleiter: Andrea Stefaniak</p>	<p><b>Kundalini-Yoga</b> Kundalini-Yoga blieb viele Jahrtausende lang ein wohl gehütetes Geheimnis großer Yogis. Dieses Yoga des Bewusstseins ermöglicht, durch harmonisierende und beruhigende Körper- und Energiearbeit die verschiedenen Ebenen des persönlichen Seins zu erfahren und zu leben. Die Übungen sind aktiv und dynamisch, beinhalten keine extremen Dehnungen und Haltungen und werden stets mit Atemführung und Klang kombiniert. Kundalini-Yoga bietet eine ungeheure Vielfalt an Möglichkeiten, einen individuellen Schwerpunkt zu finden.</p> <p>Kurszeiten: Fr. 18.15-19.30</p> <p>Kursstart: 12.02.2010</p> <p>Kurseinheiten: 13</p> <p>Kursbeitrag: € 65,00</p> <p>Anmeldung: +43 (664) 53 15 796, <a href="mailto:office@nimmdirzeit.com">office@nimmdirzeit.com</a></p> <p>Kursleiter: Andrea Stefaniak</p>
<p><b>Klettern an der Boulderwand</b> Selbständiges Klettern an der Boulderwand der Sportunion Bisamberg zur Schulung der individuellen Technik unter Anwesenheit einer geprüften Trainerin.</p> <p>Kurszeiten: Fr. 19.45-21.30</p> <p>Kursstart: 12.02.2010</p> <p>Kursbeitrag: € 3,00/Einheit</p> <p>Anmeldung: +43 (664) 463 34 76</p> <p>Kursleiter: Ingrid Raschbauer</p>	<p><b>Kickboxaerobic &amp; Kräftigung</b> Wir steigern unsere Kondition und stärken die Muskeln durch Kickboxschläge! Dies erfolgt in Form von Schattenboxen (Thai-Bo) und ihr erlernt die Schlagtechniken mit Armen und Beinen. In Folge werden Arm- und Beinschläge kombiniert und ein sehr intensives Kräftigungs- und Konditionstraining ausgeübt.</p> <p>Kurszeiten: Sa. 09.30-10.30</p> <p>Kursstart: 13.02.2010</p> <p>Kurseinheiten: 12</p> <p>Kursbeitrag: € 36,00</p> <p>Anmeldung: +43 (676) 93 83 85 3</p> <p>Kursleiter: Sandra Schweinberger</p>
<p><b>Rücken-Fit</b> Stabilisation und Mobilisation der Wirbelsäule! Kräftigung aller Muskelgruppen rund um die Wirbelsäule. Speziell die Rückenmuskulatur!</p> <p>Kurszeiten: Sa. 10.30-11.30</p> <p>Kursstart: 13.02.2010</p> <p>Kurseinheiten: 12</p> <p>Kursbeitrag: € 36,00</p> <p>Anmeldung: +43 (676) 93 83 85 3</p> <p>Kursleiter: Sandra Schweinberger</p>	<p style="text-align: center;"><b>Volleyball Hobby Mixed</b> Ansprechpartner: Ernst Christian +43 (681) 105 69 595</p> <p style="text-align: center;"><b>Tischtennis Hobby</b> Ansprechpartner: Katzenbeisser Gerd +43 (650) 93 86 510</p>

## Sportunion Tennisanlage

Die Sportunion Bisamberg bietet auf der Sportunion Tennisanlage Clubbetrieb und Einzelstunden an.

Weitere Informationen:

Trettenhahn Günther sen.: +43 (2262) 63 333

Weitere Informationen entnehmen Sie unseren Schaukästen, [www.sportunion-bisamberg.at](http://www.sportunion-bisamberg.at) oder [info@sportunion-bisamberg.at](mailto:info@sportunion-bisamberg.at).