

SPORT UNION



BISAMBERG Programm Wintersemester 2010

Allgemeine Informationen

- ◆ Voraussetzung für die **Nutzung des allgemeinen Sportangebotes** oder die **Teilnahme an einem Kurs** ist die Mitgliedschaft bei der Sportunion Bisamberg
- ◆ **Jahresbeitrag:** Erwachsene € 34,00; Kinder € 16,00 per Erlagschein; Beitritt direkt in den Einheiten möglich (einmalige Einschreibgebühr € 10,00)
- ◆ **Anmeldung zu den Kursen** erfolgt telefonisch oder per e-mail beim jeweiligen Kursleiter
- ◆ **Allgemeines Sportangebot:** keine Anmeldung notwendig, keine Teilnehmerbegrenzung, Einheiten finden ganzjährig statt (ausgenommen Schulferien; Start: 2. Schulwoche)
- ◆ **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 bzw. info@sportunion-bisamberg.at
- ◆ **Allgemeines Sportangebot:** VS Turnhalle
- ◆ **Kurse:** Gymnastikraum der VS (GYM), Bewegungsraum des Kindergartens (KG)

VolleySchool BISAMBERG

VOLLEYBALL PUR! Aktiv & attraktiv für unsere Jugend!

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.

Allgemeines Sportangebot (VS Turnhalle) Änderungen vorbehalten!

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
08.00-09.00 Nordic Walking Bartholner I.		08.00-09.00 Damengymnastik 1 Braun U.				
		09.00-10.00 Damengymnastik 2 Schön E.				
15.30-17.00 Knabenturnen 1.-3. VS Paulhart K.		16.30-17.30 Kleinkinder 5-6 Jahre Riezinger S.	15.30-16.30 Eltern-Kind-Turnen Schwarzböck I.	15.30-16.30 Kleinkinder 3-4 Jahre Kupfer B.		
17.00-19.00 Volleyball U15 w. Wais, Pikesch	16.00-18.00 Volleyball Anf./U11/12/13 m. Kondor T.	17.30-19.00 Turnen & Sport für Teens ab 4.VS Riezinger S.	16.30-18.00 Mädchenturnen 1.-4. VS Schwarzböck Y.	16.30-18.00 Volleyball Anf./ U11/12 w. Pikesch K., Fohrafellner D.		
19.00-20.00 Damengymnastik 3 Schwarzböck I.	18.00-20.00 Volleyball U15/17 m. Wollenschläger P.	19.00-20.00 Konditionstraining Herren Schwarzböck J	18.00-20.00 Volleyball U17 m/ Herren 2. Wollenschläger P.	18.00-20.00 Volleyball U11/12/13/15 m. Kondor T.		17.30-19.30 Volleyball Damen Rohm L.
20.00-22.00 Badminton Schwarzott M.	20.00-22.00 Volleyball Herren 1 Wunderl S.	20.00-22.00 Volleyball Damen Rohm L.	20.00-22.00 Volleyball Herren 1 Wunderl S.	20.00-22.00 Volleyball U 17 m./Herren 2 Wollenschläger P.	20.00 Volleyball Hobby	

Kursangebote (Gymnastikraum der VS [GYM])

Mo	Di	Mi	Do	Fr
09.00-10.00 Hockergymnastik Schön Elisabeth		09.00-10.00 Hatha Yoga Manuela	09.00-10.00 Rücken-Fit und Stretch Sandra	09.30-11.30 Babytreff Sandra
10.30-11.30 Wirbelsäulengymnastik Schön Elisabeth		10.15-11.30 Kundalini Yoga Manuela		
15.00-16.00 Hockergymnastik Schön Elisabeth				
16.15-17.15 Wirbelsäulengymnastik Schön Elisabeth				
17.30-18.30 Rückenfit Schön Elisabeth		18.00-19.00 Step Basic Yvonne	18.15-19.15 Step Basic Yvonne	
18.45-19.45 Rückenfit Schön Elisabeth	19.00-20.00 Step Sandra	19.00-20.00 BodyWorkout Yvonne	19.15-20.05 Rückengymnastik Sabine	
20.00-21.00 Rückenfit Schön Elisabeth	20.00-21.00 Bodywork Sandra	20.00-21.00 BauchBeinPo Karin	20.10-21.00 BauchBeinPo Sabine	20.00-21.30 Bouldern Ingrid

Kursangebote (Bewegungsraum des Kindergartens [KG])

Mo	Di	Mi	Do	Fr
18.00-19.00 LifeKinetik Yvonne				
19.00-20.00 BauchBeinPo Karin	17.30-18.30 BrainGym Christina			17.15-18.15 Rückenyo ga Andrea
20.00-21.00 KickboxAerobic Sandra	18.30-19.30 Eternal Movement Christina	19.00-20.00 Haltungstraining nach Pilates Irene		18.30-19.45 Kundalini-Yoga Andrea

Kursinformationen

<p>Hockergymnastik Wirbelsäulengymnastik für Anfänger und Übende, die Schwierigkeiten beim Knien und in der Strecklage haben.</p> <p>Kurszeiten: Mo. 09.00-10.00 (GYM) Mo. 15.00-16.00 (GYM)</p> <p>Kursstart: 13.09.2010</p> <p>Kurseinheiten: 15</p> <p>Kursbeitrag: € 45,00</p> <p>Anmeldung: +43 (2262) 63 191 (08.00-10.00 und 18.00-20.00)</p> <p>Kursleiter: Elisabeth Schön</p>	<p>Wirbelsäulengymnastik (Anf. und Fortg.) 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.</p> <p>Kurszeiten: Mo. 10.30-11.30 (GYM) Mo. 16.15-17.15 (GYM)</p> <p>Kursstart: 13.09.2010</p> <p>Kurseinheiten: 15</p> <p>Kursbeitrag: € 45,00</p> <p>Anmeldung: +43 (2262) 63 191 (08.00-10.00, 18.00-20.00)</p> <p>Kursleiter: Elisabeth Schön</p>
<p>Rückenfit (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.</p> <p>Kurszeiten: Mo. 17.30-18.30 (GYM) Mo. 18.45-19.45 (GYM) Mo. 20.00-21.00 (GYM)</p> <p>Kursstart: 13.09.2010</p> <p>Kurseinheiten: 15</p> <p>Kursbeitrag: € 45,00</p> <p>Anmeldung: +43 (2262) 63 191 (08.00-10.00 und 18.00-20.00)</p> <p>Kursleiter: Elisabeth Schön</p>	<p>LifeKinetik (ab 10 Jahre) 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.</p> <p>Kurszeiten: Mo. 18.00-19.00 (KG)</p> <p>Kursstart: 20.09.2010</p> <p>Kurseinheiten: 10</p> <p>Kursbeitrag: € 50,00</p> <p>Anmeldung: +43 (650) 998 61 57</p> <p>Kursleiter: Yvonne Schwarzböck</p>
<p>BauchBeinPo Powertraining strafft den Bauch, bringt einen knackigen Po und stärkt die Beine.</p> <p>Kurszeiten: Mo. 19.00-20.00 (KG) Mi. 20.00-21.00 (GYM)</p> <p>Kursstart: Mo. 13.09.2010 / Mi. 15.09.2010</p> <p>Kurseinheiten: 20</p> <p>Kursbeitrag: € 60,00</p> <p>Anmeldung: +43 (676) 962 38 12</p> <p>Kursleiter: Karin Fitz</p>	<p>Kickboxaerobic & Kräftigung 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: Mo. 20.00-21.00 (KG)</p> <p>Kursstart: 20.09.2010</p> <p>Kurseinheiten: 15</p> <p>Kursbeitrag: € 52,50</p> <p>Anmeldung: +43 (676) 93 83 85 3</p> <p>Kursleiter: Sandra Schweinberger</p>
<p>Brain Power für schlaue Kids (ca. 7-10 Jahre) Lernen ist ein vielschichtiger Prozess, der vor allem aber nicht nur im Kopf stattfindet. Vielmehr ist unser ganzer Organismus daran beteiligt. Übungen aus dem BrainGym sind eine einfache, amüsante und dennoch effiziente Methode, um Lern-, Konzentrations- und Gehirnleistungen zu aktivieren und verbessern. Auf kindgerechte und kreative Art werden die wichtigsten Übungen schrittweise erlernt, sodass sie auch im Alltag zu Verfügung stehen. Die Veränderungen im Lernen und Verhalten sind oft prompt und tief, wenn Kinder entdecken wie sie Informationen aufnehmen und sich gleichzeitig ausdrücken können.</p> <p>Kurszeiten: Di. 17.30-18.20 (KG)</p> <p>Kursstart: 14.09.2010</p> <p>Kurseinheiten: 10</p> <p>Kursbeitrag: € 50,00</p> <p>Anmeldung: +43 (650) 905 04 80, office@m-s-k.at</p> <p>Kursleiter: Christina Stöckl</p>	<p>Eternal Movement Stressabbau und Energie für die großen und kleinen Herausforderungen des Alltags - mit Hilfe von kinesiologischen Übungen. 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. Dieser Kurs ist für jeden, unabhängig von Alter oder entsprechenden Vorkenntnissen geeignet. (Wasserflasche u. Wohlfühlkleidung)</p> <p>Kurszeiten: Di. 18.30-19.20 (KG)</p> <p>Kursstart: 14.09.2010</p> <p>Kurseinheiten: 10</p> <p>Kursbeitrag: € 50,00</p> <p>Anmeldung: +43 (650) 905 04 80, office@m-s-k.at</p> <p>Kursleiter: Christina Stöckl</p>
<p>Step 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.</p> <p>Kurszeiten: Di. 19.00-20.00 (GYM)</p> <p>Kursstart: 21.09.2010</p> <p>Kurseinheiten: 15</p> <p>Kursbeitrag: € 52,50</p> <p>Anmeldung: +43 (676) 93 83 85 3</p> <p>Kursleiter: Sandra Schweinberger</p>	<p>Bodywork Ausdauer und Kondition werden trainiert und spezielle Kräftigungsübungen fördern die Unterstützung des Bewegungsapparates.</p> <p>Kurszeiten: Di. 20.00-21.00 (GYM)</p> <p>Kursstart: 21.09.2010</p> <p>Kurseinheiten: 15</p> <p>Kursbeitrag: € 52,50</p> <p>Anmeldung: +43 (676) 93 83 85 3</p> <p>Kursleiter: Sandra Schweinberger</p>

<p>Hatha Yoga Richtet sich nach den Prinzipien des Hatha Yoga, welches Körper-, Atemübungen und Meditation kombiniert. Durch diese Praktiken wird eine ideale Balance zwischen Körper und Geist entwickelt. Deine Beweglichkeit wird gefördert, Durchblutung und Körperhaltung werden verbessert und die inneren Organe gekräftigt.</p> <p>Kurszeiten: Mi. 09.00-10.00 (GYM) Kursstart: 29.09.2010 Kurseinheiten: 16 Kursbeitrag: € 64,00 Anmeldung: +43 (650) 424 74 24 Kursleiter: Manuela Leeb</p>	<p>Kundalini Yoga In Kundalini Yoga wird die in uns ruhende Energie am unteren Ende der Wirbelsäule (Kundalini) aktiviert. Dies wird durch Körperübungen, bewusster Atemübungen, Atemkontrolle und Meditation erreicht. Kundalini Yoga führt zu einer höheren Vitalität und Lebensfreude, sowie einem größeren Bewusstsein deines Selbst.</p> <p>Kurszeiten: Mi. 10.15-11.30 (GYM) Kursstart: 29.09.2010 Kurseinheiten: 16 Kursbeitrag: € 80,00 Anmeldung: +43 (650) 424 74 24 Kursleiter: Manuela Leeb</p>
<p>Step Basic mit Kräftigung Einfache, aber schweißtreibende, Choreografien am Step sollen die Kondition verbessern und Kräftigungsübungen die Muskulatur stärken.</p> <p>Kurszeiten: Mi. 18.00-19.00 (GYM) Do. 18.15-19.15 (GYM) Kursstart: Mi.15.09.2010 / Do.16.09.2010 Kurseinheiten: 16 Kursbeitrag: € 48,00 Anmeldung: +43 (650) 998 61 57 Kursleiter: Yvonne Schwarzböck</p>	<p>Haltungstraining nach Pilates 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 (KG) Kursstart: 15.09.2010 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 60,00 Anmeldung: +43 (676) 63 75 137 Kursleiter: Irene Bartholner</p>
<p>Body Workout Ein Workout mit intensiver Kräftigung aller Muskelgruppen, konditionell fordernd und das Herz-Kreislauf-System stärkend.</p> <p>Kurszeiten: Mi. 19.00-20.00 (GYM) Kursstart: 15.09.2010 Kurseinheiten: 16 Kursbeitrag: € 48,00 Anmeldung: +43 (650) 998 61 57 Kursleiter: Yvonne Schwarzböck</p>	<p>Rücken-Fit und Stretch In dieser Stunde kräftigen wir alle Muskelgruppen rund um die Wirbelsäule. Nicht nur Rückenübungen, auch Bauch, Oberkörper und Po werden gekräftigt. Anschließend gibt es 15 Minuten Stretching!</p> <p>Kurszeiten: Do. 09.00-10.00 (GYM) Kursstart: 23.09.2010 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 52,50 Anmeldung: +43 (676) 93 83 85 3 Kursleiter: Sandra Schweinberger</p>
<p>Rückengymnastik Rückentraining verhilft die notwendigen Muskeln aufzubauen um Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken. Stützen Sie Rumpf und Wirbelsäule mit einer kräftigen Muskulatur.</p> <p>Kurszeiten: Do. 19.15-20.05 (GYM) Kursstart: 09.09.2010 Kurseinheiten: 19 Kursbeitrag: € 57,00 Anmeldung: +43 (676) 602 99 53 Kursleiter: Sabine Pochop</p>	<p>BauchBeinPo Gezieltes Kräftigungstraining für einen strafferen Bauch, schlanke Beine und einen festen Po.</p> <p>Kurszeiten: Do. 20.10-21.00 (GYM) Kursstart: 09.09.2010 Kurseinheiten: 19 Kursbeitrag: € 57,00 Anmeldung: +43 (676) 602 99 53 Kursleiter: Sabine Pochop</p>
<p>Yoga für den Rücken Sie werden mit wirkungsvollen Yoga-Übungen aus dem Kundalini-Yoga 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 — ein wichtiges Instrument in Ihrem Leben. 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. 17.15-18.15 (KG) Kursstart: 17.09.2010 Kurseinheiten: 18 Kursbeitrag: € 72,00 Anmeldung: +43 (664) 53 15 796, office@nimmdirzeit.com (bis 03.09.2010; Dieser Kurs findet ab 5 Personen statt.) Kursleiter: Andrea Stefaniak</p>	<p>Kundalini-Yoga ... nennt man auch das Yoga des Bewusstseins. Es ermöglicht, durch aktivierende, harmonisierende und beruhigende Körper- und Energiearbeit die verschiedenen Ebenen des persönlichen "Seins" zu erfahren und zu erleben. Die Wirkungen sind bereits nach kurzer Zeit zu spüren. Im Gegensatz zu anderen Yoga-Richtungen sind die Übungen im Kundalini-Yoga aktiv und dynamisch – sie beinhalten keine extremen Dehnungen und Haltungen und werden stets mit dem Atem kombiniert. Auch der Klang in Form von Mantrien wird integriert.</p> <p>Kurszeiten: Fr. 18.00-19.45 (KG) Kursstart: 17.09.2010 Kurseinheiten: 18 Kursbeitrag: € 90,00 Anmeldung: +43 (664) 53 15 796, office@nimmdirzeit.com Kursleiter: Andrea Stefaniak</p>
<p>Klettern an der Boulderwand Selbständiges Klettern an der Boulderwand unter Anwesenheit einer geprüften Trainerin.</p> <p>Kurszeiten: Fr. 19.45-21.30 (GYM) Kursstart: 12.02.2010 Kursbeitrag: € 3,00/Einheit Anmeldung: +43 (664) 463 34 76 Kursleiter: Ingrid Raschbauer</p>	<p>Volleyball Hobby Mixed Ernst Christian +43 (681) 105 69 595</p> <p>Sportunion Tennisanlage Clubbetrieb und Einzelstunden Trettenhahn Günther sen.: +43 (2262) 63 333</p>

Weitere Informationen entnehmen Sie unseren Schaukästen, www.sportunion-bisamberg.at oder info@sportunion-bisamberg.at.