

# Programm Sommersemester 2012

## Allgemeine Informationen

- Voraussetzung für die **Nutzung jeglichen Sportangebotes** ist die **Mitgliedschaft** bei der Sportunion Bisamberg. Der Mitgliedsbeitrag ist ein Jahresbeitrag, welcher zu Beginn eines jeden Jahres fällig wird. Er berechtigt das Mitglied an den Vereinsaktivitäten (Turnbetrieb) teilzunehmen, etwaige Fachbeiträge (z.B. Tennis, Volleyball) oder Kursbeiträge sind separat zu bezahlen und unabhängig vom Mitgliedsbeitrag.
- Bei einer Nichtnutzung des SUB Sportangebotes erfolgt keine Beitragsreduzierung bzw. –rückerstattung des Jahresbeitrages. Er dient zur Aufrechterhaltung des allgemeinen Vereinslebens.
- **Jahresbeitrag:** Erwachsene € 40,00; Kinder € 20,00; unterstützendes Mitglied € 11,00 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 bis **27.01.2012**
- **Sportangebot** (VS Bisamberg, AHS Korneuburg): keine Anmeldung notwendig, keine Teilnehmerbegrenzung, Einheiten finden ganzjährig statt (ausgenommen Schulferien)
- **Achtung neu!! Kursbeiträge** müssen an einem der zwei folgenden Termine durch den Kursteilnehmer oder eine Vertretung in der VS Turnhalle in bar beglichen werden. Bei nicht Erscheinen rücken Personen der Wartelisten nach.  
**Termine: Sa. 28.01.2012 (09:00-10:00); Di. 31.01.2012 (18:00-19:00)**
- **Fachbeiträge Volleyball** werden von den jeweiligen Trainern eingehoben
- **Sportstätten:** VS Turnhalle Bisamberg, AHS Korneuburg, Gymnastikraum der VS Bisamberg (GYM), Bewegungsraum des Kindergartens Bisamberg (KG)
- **Kündigung der Mitgliedschaft** kann ausschließlich vom Mitglied selbst erfolgen, eine Nichtinanspruchnahme des Sportangebotes hat diese nicht automatisch zur Folge
- **Weitere Informationen unter:** [www.sportunion-bisamberg.at](http://www.sportunion-bisamberg.at) bzw. [info@sportunion-bisamberg.at](mailto:info@sportunion-bisamberg.at)

## Kontakte:

- Vereinsvorstand, Kassier, allgemeines Sportangebot
- Leitung SUB Volley & Volleyschool: Wollenschläger Peter
- Jugend m. (Großfeld), Herren 2: Wollenschläger Peter
- Stellvertr. SUB Volley, Herren 1: Wunderl Stefan
- Volleyball Damen Team: Reiser Andreas
- Volleyball Jugend w. (Großfeld): Prinz Robert
- Volleyball Jugend w. (Kleinfeld): Pikesch Karin
- Volleyball Jugend m. (Kleinfeld): Kondor Thomas
- Tennis: Trettenhahn Günther

[info@sportunion-bisamberg.at](mailto:info@sportunion-bisamberg.at)  
[p.wollenschlaeger@sportunion-bisamberg.at](mailto:p.wollenschlaeger@sportunion-bisamberg.at)  
[p.wollenschlaeger@sportunion-bisamberg.at](mailto:p.wollenschlaeger@sportunion-bisamberg.at)  
[s.wunderl@sportunion-bisamberg.at](mailto:s.wunderl@sportunion-bisamberg.at)  
[a.reiser@sportunion-bisamberg.at](mailto:a.reiser@sportunion-bisamberg.at)  
[r.prinz@sportunion-bisamberg.at](mailto:r.prinz@sportunion-bisamberg.at)  
[k.pikesch@sportunion-bisamberg.at](mailto:k.pikesch@sportunion-bisamberg.at)  
[t.kondor@sportunion-bisamberg.at](mailto:t.kondor@sportunion-bisamberg.at)  
+43 (2262) 63 333



Kreis Transport und Messelogistik GmbH  
Ared Straße 16-18, 2544 Leobersdorf  
Mobil: 0664/8205161, Email: [kreis.messe@gmx.at](mailto:kreis.messe@gmx.at)

## Sportangebot (VS Bisamberg, AHS Korneuburg)

Montag	Dienstag			Mittwoch		Donnerstag		Freitag			Samstag
VS	AHS 1	AHS 2	VS	AHS 1	VS	AHS 1	VS	AHS 1	AHS 2	VS	VS
08.00-09.00 Nordic Walking					07.45-08.45 Damen-gymnastik 1						
					08.45-09.45 Damen-gymnastik 2						
15.30-17.00 Sport & Spiel Knaben 1.-3.VS			16.00-17.30 Sport & Spiel Mädchen 1.-4.VS		16.30-17.30 Bewegung & Spiel 5-6 Jahre		15.30-16.30 Eltern-Kind-Turnen (ab 1½ Jahre)			15.45-16.45 Bewegung & Spiel 3-4Jahre	
17.00-19.00 VB U11/12/ 13 + Anf. weibl.	17.00-19.00 VB U13 männl.	17.00-19.00 VB U15 männl.	17.30-19.00 VB U11/12 + Anf. männl.	17.00-19.00 VB U12/13 weibl.	17.30-19.00 Sport & Spiel für Teens ab 4. VS		17.00-19.00 VB U12/13 männl.	17.00-19.00 VB Herren 1		17.00-19.00 VB U15/17 männl.	
19.00-20.00 Damen-gymnastik 3	19.00-21.00 VB U17/19 Herren2 männl.		19.00-21.00 VB Herren 1	19.00-21.00 VB U15/17 weibl.	19.00-20.00 Kondition & Kräftigung Herren	19.00-21.00 VB Herren 1	19.00-21.00 VB U17/19/ Herren 2 männl.		18.00-20.00 VB Damen	19.00-21.00 VB U15/17 weibl.	
20.00-21.00 Badminton					20.00-22.00 VB Damen						20.00-22.00 VB Hobby

## Kursangebote (Gymnastikraum der VS [GYM], Bewegungsraum des Kindergartens [KG])

Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag		Samstag
GYM	KG	GYM	KG	KG	GYM	KG	KG	GYM	KG
09.00-10.00 <b>Hocker-gymnastik</b> Elisabeth		08.30-09.30 <b>Haltungs-training mit Yoga</b> Anna						09.30-11.30 <b>Babytreff</b> Sandra	09.00-10.00 <b>Zumba</b> Adrene
10.30-11.30 <b>Wirbelsäulen-gymnastik</b> Elisabeth		10.00-11.00 <b>Mama-Baby-Workout</b> Sandra							10.00-11.00 <b>Zumba</b> Adrene
15.00-16.00 <b>Hocker-gymnastik</b> Elisabeth									
16.15-17.15 <b>Wirbelsäulen-gymnastik</b> Elisabeth				18.00-19.00 <b>Kickbox-aerobic &amp; Kräftigung</b> Sandra			17.15-18.15 <b>Yoga für den Rücken</b> Andrea		
17.30-18.30 <b>Rückenfit</b> Elisabeth				19.00-19.50 <b>Lauftreff für Einsteiger</b> Karin			18.30-19.45 <b>Kundalini-Yoga</b> Andrea		
18.45-19.45 <b>Rückenfit</b> Elisabeth	19.00-20.30 <b>Body Shape XL</b> Karin	18.30-19.20 <b>Kinesio-Shaping</b> Christina		19.00-20.00 <b>Haltungs-training</b> Irene	19.15-20.15 <b>Step</b> Martina	19.30-20.30 <b>Zumba Beginner</b> Bettina			
20.00-21.00 <b>Rückenfit</b> Elisabeth			20.00-21.15 <b>BOROBIX</b> Daniela	20.00-21.00 <b>BauchBein Po</b> Karin	20.15 <b>Klettern</b> Ingrid				

# Kursinformationen

<p><b>Hockergymnastik</b> Wirbelsäulengymnastik für Anfänger und Übende, die Schwierigkeiten beim Knien und in der Strecklage haben. Kurszeiten: Mo. 09.00-10.00 (GYM) Mo. 15.00-16.00 (GYM) Kursstart: 13.02.2012 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 52,50 Anmeldung: +43 (2262) 63 191 (08.00-10.00 und 18.00-20.00) Kursleiter: Elisabeth Schön</p>	<p><b>Wirbelsäulengymnastik (Anf. und Fortg.)</b> 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 (GYM) Mo. 16.15-17.15 (GYM) Kursstart: 13.02.2012 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 52,50 Anmeldung: +43 (2262) 63 191 Kursleiter: Elisabeth Schön</p>
<p><b>Rückenfit (für Fortgeschrittene)</b> 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 (GYM) Mo. 18.45-19.45 (GYM) Mo. 20.00-21.00 (GYM) Kursstart: 13.02.2012 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 52,50 Anmeldung: +43 (2262) 63 191 (08.00-10.00 und 18.00-20.00) <b>Nur August!</b> Kursleiter: Elisabeth Schön</p>	<p><b>Body Shape XL</b> Ganzkörpertraining für alle Hauptmuskelgruppen wie Beine, Gesäß, Rücken, Arme, Bauch u.s.w. Wir beenden die Stunde mit einem intensiven und langen XL Stretchteil. Kurszeiten: Mo. 19.00-20.30 (KG) Kursstart: 13.02.2012 Kurseinheiten: 16 Kursbeitrag: € 80,00 Anmeldung: +43 (676) 962 38 12 Kursleiter: Karin Fitz</p>
<p><b>Haltungstraining mit Yoga</b> Eine Mischung aus Yoga- und Pilatesübungen und anderen Techniken zum Dehnen, Kräftigen und Entspannen. Kurszeiten: Di. 08.30-09.30 (GYM) Kursstart: 14.02.2012 Kurseinheiten: 10 Kursbeitrag: € 40,00 Anmeldung: +43 (699) 19 04 09 09 leithner@tele2.at Kursleiterin: Anna Leithner</p>	<p><b>Mama-Baby-Workout</b> Ein Workout für frisch gebackene Mütter mit speziellen Übungen aus den Bereichen: Kräftigung, Beckenboden, Entspannung und Dehnung. Kurszeiten: Di. 10.00-11.00 (GYM) Kursstart: 14.02.2012 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 45,00 Anmeldung: + 43 (676) 93 83 853, <a href="mailto:ss_1981@gmx.at">ss_1981@gmx.at</a> Kursleiter: Sandra Schweinberger</p>
<p><b>„Kinesio-Shaping“ für Bauch, Beine und Po</b> Das effektive Ganzkörpertraining zur gezielten Straffung und Vitalisierung, das gleichsam entspannt und lockert. Zunächst erfolgt ein energetisches „Warm-up“ mithilfe Edu-Kinesthetischer Techniken und Übungen, die die verschiedenen Muskelgruppen gezielt auf die nachfolgende Kräftigungsphase vorbereiten. Die Übungen zur <b>Straffung und Kräftigung von Bauch, Beinen und Po</b> entfalten dadurch ihre volle Wirkung. Abgerundet wird das Training mit speziellen „Längungsübungen“, die die Muskulatur lockern und für die nötige Entspannung sorgen. Kurszeiten: Di. 18.30-19.20 (GYM) Kursstart: 14.02.2012 Kurseinheiten: 10 Kursbeitrag: € 50,00 Anmeldung: +43 (650) 90 50 480, <a href="mailto:christina@rbo.at">christina@rbo.at</a> Kursleiter: Dipl.Päd. Christina Stöckl</p>	<p><b>BOROBIX (Bodywork &amp; Aerobic)</b> In dieser Stunde ist alles erlaubt! Kräftigung, aber auch Choreoeinheiten. Kurszeiten: Di. 20.00-21.15 (KG) Kursstart: 14.02.2012 Kurseinheiten: 16 Kursbeitrag: € 56,00 Anmeldung: <a href="mailto:daniela.schiesl@gmx.at">daniela.schiesl@gmx.at</a> Kursleiter: Daniela Schiesl-Müller</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. Kurszeiten: Mi. 18.00-19.00 (KG) Kursstart: 15.02.2012 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 45,00 Anmeldung: + 43 (676) 93 83 853, <a href="mailto:ss_1981@gmx.at">ss_1981@gmx.at</a> Kursleiter: Sandra Schweinberger</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. Kurszeiten: Mi.19.00-20.00 (KG) Kursstart: 15.02.2012 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 60,00 Anmeldung: +43 (676) 63 75 137 Kursleiter: Irene Bartholner</p>
<p><b>Lauftreff für Einsteiger (für alle Mitglieder der Sportunion Bisamberg)</b> Kurszeiten: Mi. 19.00-19.50 Treffpunkt KG Anmeldung: +43 (676) 962 38 12 Kursstart: 11.04.2012 Kursleiter: Karin Fitz</p>	

<p><b>BauchBeinPo</b> Gezieltes Kräftigungstraining für einen strafferen Bauch, schlanke Beine und einen festen Po. Kurszeiten: Mi. 20.00-21.00 (GYM) Kursstart: 15.02.2012 Kurseinheiten: 18 Kursbeitrag: € 63,00 Anmeldung: +43 (676) 962 38 12 Kursleiter: Karin Fitz</p>	<p><b>Step Aerobic mit Kräftigung</b> Schweißtreibende Choreografien am Step sollen die Kondition verbessern und Kräftigungsübungen die Muskulatur stärken. Kurszeiten: Do. 19.15-20.15 (GYM) Kursstart: 16.02.2012 Kurseinheiten: 14 Kursbeitrag: € 42,00 Anmeldung: +43 (650) 490 47 71 Kursleiter: Martina Schöffl</p>
<p><b>Zumba Beginner</b> Zumba ist eine Kombination aus Tanz und Aerobic zu mitreißender Latino-Musik. Im Beginner-Kurs lernen Sie mit einfachen Schrittkombinationen, sich schlank zu tanzen. Machen Sie mit bei der Zumba-Party! Kurszeiten: Do. 19.30-20.30 (KG) Kursstart: 16.02.2012 Kurseinheiten: 17 Kursbeitrag: € 68,00 Anmeldung: +43 (664) 53 14 000; <a href="mailto:bettina2712@gmail.com">bettina2712@gmail.com</a> Kursleiter: Bettina Schmidt</p>	<p><b>Yoga für den Rücken</b> 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. Kurszeiten: Fr. 17.15-18.15 (KG) Kursstart: 17.02.2012 Kurseinheiten: 17 Kursbeitrag: € 68,00 Anmeldung: +43 (664) 53 15 796, <a href="mailto:office@nimmdirzeit.com">office@nimmdirzeit.com</a> Kursleiter: Andrea Stefaniak</p>
<p><b>Kundalini-Yoga</b> ... 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. Kurszeiten: Fr. 18.30-19.45 (KG) Kursstart: 17.02.2012 Kurseinheiten: 17 Kursbeitrag: € 85,00 Anmeldung: +43 (664) 53 15 796, <a href="mailto:office@nimmdirzeit.com">office@nimmdirzeit.com</a> Kursleiter: Andrea Stefaniak</p>	<p><b>Zumba</b> ..., die Kombination aus Tanz und Aerobic! Latino-Musik und heiße Rhythmen lassen unsere Hüften schwingen. Kurszeiten: Sa. 09.00-10.00 (KG) Sa. 10.00-11.00 (KG) Kursstart: 18.02.2012 Kurseinheiten: 11 Termine: (18.02./03.03./10.03./17.03./14.04./28.04./12.05./19.05./02.06./16.06./30.06.) Kursbeitrag: € 55,00 Anmeldung: <a href="mailto:adrene11@yahoo.com">adrene11@yahoo.com</a> Kursleiter: Adrene Despars</p>
<p><b>Klettern an der Boulderwand</b> Selbständiges Klettern an der Boulderwand unter Anwesenheit einer geprüften Trainerin. Kurszeiten: Do. 20.15-22.00 (GYM) Kursbeitrag: € 3,00/Einheit Anmeldung: +43 (664) 463 34 76 Kursleiter: Ingrid Raschbauer</p>	<p><b>Babytreff</b> Kurszeiten: Fr. 09.30-11.30 (GYM) Information: +43 (676) 93 83 85 3 Kursleiter: Sandra Schweinberger</p>
<p style="text-align: center;"><b>Volleyball Hobby Mixed</b> Anfragen an: <a href="mailto:info@sportunion-bisamberg.at">info@sportunion-bisamberg.at</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>Sportunion Tennisanlage</b> Clubbetrieb und Einzelstunden Trettenhahn Günther sen.: +43 (2262) 63 333</p>

**Die Sportunion Bisamberg darf Ihnen mit großer Freude eine neue Trainerin vorstellen:**



Hallo, mein Name ist Bettina Schmidt.  
Ich habe soeben die Ausbildung zur Zumba-Trainerin abgeschlossen.  
Diese Kombination aus Tanz und Aerobic möchte ich allen Anfängern in diesem Bereich näher bringen.  
Ich freue mich schon darauf euch beim Zumba Kurs für Beginner zu begrüßen!

Bis bald im Sommersemester 2012! Eure Bettina

Das Team der Sportunion Bisamberg würde sich freuen Sie in einer unserer Einheiten begrüßen zu dürfen.