

# Sportangebot

## Sommersemester 2017

### Allgemeine Informationen

- **Voraussetzung** für die Nutzung jeglichen **Sportangebotes** ist die **Mitgliedschaft bei der Sportunion Bisamberg**. Der Mitgliedsbeitrag ist ein **Jahresbeitrag**, welcher halbjährlich je Semester verrechnet wird. Er berechtigt das Mitglied an den Vereinsaktivitäten teilzunehmen.
- Der **Jahresbeitrag** beträgt: Erwachsene € 40,00 / Kinder bis 18: € 20,00 / unterstützendes Mitglied: € 11,00
- Der **Beitritt** zum Verein ist direkt in den Einheiten möglich (einmalige **Einschreibgebühr** je Beitritt: € 20,00). Bei einer Nichtnutzung des SUB Sportangebotes erfolgt keine Beitragsreduzierung bzw. -rückerstattung. Er dient zur Aufrechterhaltung des allgemeinen Vereinslebens.
- Für die Teilnahme an Sportangeboten ist die **Anmeldung beim jeweiligen Kurs zwingend erforderlich**. Die Kursbeiträge sind gesondert ausgewiesen und werden semesterweise mit dem Mitgliedsbeitrag verrechnet. Die Rechnung ergeht Anfang des Semesters postalisch an das Mitglied. Adressänderungen bitte bekanntgeben!
- Die **Anmeldung zu den Kursen** erfolgt mündlich, telefonisch oder per E-Mail beim jeweiligen Kursleiter bis **Ende Jänner** im Sommersemester sowie **Ende August** im Wintersemester.
- Die Anmeldung während des laufenden Betriebes ist möglich, wenn Restplätze verfügbar sind bzw. es keine Teilnahmebegrenzung (insbesondere bei Sportangeboten für Kinder) gibt.
- Kursangebote je Semester: Gesundheitssport, Fitness, Kinder und Jugend, Volleyball, Badminton
- Kursangebot je Saison: Tennis
- **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 entnehmen Sie unseren Schaukästen,  
[www.sportunion-bisamberg.at](http://www.sportunion-bisamberg.at) oder  
[info@sportunion-bisamberg.at](mailto:info@sportunion-bisamberg.at).

## VS Turnhalle

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
15.30-16.30 <b>Bewegung&amp;Spiel</b> Vorschulkinder	16.00-17.30 <b>Sport&amp;Spiel</b> Mädchen 1.-4. VS	16.30-17.30 <b>Bewegung&amp;Spiel</b> Alter 09/2011-09/2012	16.00-17.30 <b>Volleyball</b> U12/13 w/m	15.00-16.00 <b>Affenzirkus</b> Alter 09/2012-09/2013	08.00-09.00 <b>Damengymnastik</b> Ursula Braun
16.30-18.00 <b>Sport&amp;Spiel</b> Knaben 1.-4. VS	17.30-19.30 <b>Volleyball</b> U13m/U15m	18.00-18.30 <b>Tabata</b> Sandra	17.30-19.30 <b>Volleyball</b> U13m/U15m	16.00-17.00 <b>Eltern-Kind-Turnen</b> 09/2013 und jünger	09.00-10.00 <b>Power Hour</b> Sandra
18.00-19.30 <b>Volleyball</b> U11/12 w/m Anfänger	19.30-21.30 <b>Volleyball</b> U17m/U19m/ Herren	18.30-19.30 <b>Dance&amp;Workout</b> Sandra	19.30-21.30 <b>Volleyball</b> U17m/U19m/ Herren	17.00-19.00 <b>Volleyball</b> U15/U17w	
20.00-22.00 <b>Badminton</b>		19.30-21.30 <b>Volleyball</b> U19w/Damen 1		19.00-20.30 <b>BALL.TASTISCH</b> Beatrix/Constance	
				19.00-20.00 <b>Zirkeltraining</b> Yvonne	

## Outdoor

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00-09.00 <b>Nordic Walking</b> Irene				08.30-09.30 <b>SMOVEY Walking</b> Sandra	09.00-10.00 <b>Power Hour</b> Sandra
				16.00-17.30 <b>Mountainbike</b> ab 10 Jahre	

## Gymnastikraum VS Bisamberg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.30-09.30 <b>Hockergymnastik</b> Elisabeth		08.30-09.30 <b>FIT in den Tag</b> Elisabeth		09.45-10.45 <b>Mama-Kids-Workout</b> Sandra	08.30-09.00 <b>Tabata</b> Sandra
09.30-10.30 <b>Hockergymnastik</b> Elisabeth	09.00-10.00 <b>Faszien</b> <b>Dance&amp;Stretch</b> Susanne	09.45-10.45 <b>FIT in den Tag</b> Elisabeth	09.00-10.00 <b>Rückenyooga</b> Renate		
10.30-11.30 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Elisabeth	10.00-11.00 <b>Wirbelsäulen-</b> <b>gymnastik/Faszien-</b> <b>training</b> Susanne				
15.00-16.00 <b>Hockergymnastik</b> Elisabeth					
16.15-17.15 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Elisabeth		16.00-17.00 <b>Kiddy Dance</b> Lisa			
17.30-18.30 <b>Rückenfit</b> Elisabeth		17.30-18.20 <b>Pound Rockout. Workout.</b> Lisa			
18.45-19.45 <b>Rückenfit</b> Elisabeth	18.45-19.45 <b>Boot Camp</b> Daniela	18.50-19.50 <b>Haltungstraining</b> Irene	18.00-19.00 <b>Step Basic</b> Yvonne	18.00-19.00 <b>Funktionelle</b> <b>Gymnastik</b> Julia	
20.00-21.00 <b>Rückenfit</b> Elisabeth		20.00-21.00 <b>Kräftigung/Kraftausdauer</b> <b>Herren 50+</b> Brigitte	19.00-20.00 <b>Muskelaufbau</b> Goran		

## Bewegungsraum Kindergarten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	18.00-19.00 <b>Pilates</b> <b>All level</b> Astrid	18.00-19.00 <b>Pilates</b> <b>All level</b> Astrid		
19.30-21.00 <b>Body Shape XL</b> Karin	19.00-20.00 <b>Pilates</b> <b>Fortgeschrittene</b> Astrid	19.30-20.30 <b>BauchBeinPo</b> Karin	19.15-20.15 <b>Beweg dich fit</b> Yvonne	17.30-18.45 <b>Rückenyooga</b> Renate
	20.00-21.30 <b>Stretching, Entspannung</b> <b>und Meditation</b> Heidi	20.30-21.30 <b>Zirkeltraining</b> <b>Herren</b> Karin		

# Kursinformationen

## Anmeldung bis 31.01.2017

### Kinder und Jugend

<p><b>Eltern-Kind-Turnen (Jahrgang 09/2013 und jünger)</b> Sobald Kinder laufen können, sind sie hier willkommen. Mit Mama, Papa oder auch Oma sammeln die Kleinen erste Bewegungserfahrungen an verschiedenen Geräteparcours.</p> <p>Kurszeiten: Fr. 16.00-17.00 (VS TS) Kurs: ganzjährig (außer Schulferien) Semesterbeitrag: € 18,00 Informationen: info@sportunion-bisamberg.at Kursleiter: Yvonne Schwarzböck, Julia Tikale</p>	<p><b>Affenzirkus (Jahrgang 09/2012-09/2013)</b> Die Kinder erlernen erste Spiele und können sich an verschiedensten Geräteparcours austoben. Spaß an der Bewegung und das Sammeln von Erfahrungen in motorischer Geschicklichkeit stehen im Vordergrund. Die Kinder können gerne von einem Elternteil begleitet werden.</p> <p>Kurszeiten: Fr. 15.00-16.00 (VS TS) Kurs: ganzjährig (außer Schulferien) Semesterbeitrag: € 18,00 Informationen: info@sportunion-bisamberg.at Kursleiter: Julia Maasz, Tina Zanoni, Julia Tikale</p>
<p><b>Bewegung und Spiel (Jahrgang 09/2011-09/2012))</b> Die Kinder erlernen erste Spiele und Kunststücke an verschiedenen Geräten. Spaß an der Bewegung und das Sammeln vielfältiger Erfahrungen stehen im Vordergrund.</p> <p>Kurszeiten: Mi. 16.30-17.30 (VS TS) Kurs: ganzjährig (außer Schulferien) Semesterbeitrag: € 18,00 Informationen: info@sportunion-bisamberg.at Kursleiter: Sandra Schweinberger, Julia Tikale</p>	<p><b>Bewegung und Spiel (Vorschulkinder)</b> Die Kinder lernen bereits im Team zu spielen, schulen die Koordinationsfähigkeit und üben kleine Kunststücke. Rhythmusempfinden und Geschicklichkeit werden ebenso gefördert wie alle sportmotorischen Grundlagen. Auch Turngeräte werden anhand einfacher Übungen kennen gelernt.</p> <p>Kurszeiten: Mo. 15.30-16.30 (VS TS) Kurs: ganzjährig (außer Schulferien) Semesterbeitrag: € 18,00 Informationen: info@sportunion-bisamberg.at Kursleiter: Sabine Egger, Beatrix Kupfer</p>
<p><b>Sport &amp; Spiel Knaben (1.-4. VS)</b> Mannschafts- und Bewegungsspiele, Geräteparcours und das Erlernen komplexer Bewegungsaufgaben sollen die Jungs fit machen für alle weiteren Sportarten.</p> <p>Kurszeiten: Mo. 16.30-18.00 (VS TS) Kurs: ganzjährig (außer Schulferien) Semesterbeitrag: € 18,00 Informationen: info@sportunion-bisamberg.at Kursleiter: Katharina Paulhart, Bianca Rogi</p>	<p><b>Sport &amp; Spiel Mädchen (1.-4. VS)</b> Die Mädchen sammeln vielfältige Bewegungserfahrungen an den klassischen Turngeräten, aber auch an komplexen Geräteparcours. Mannschafts- und Bewegungsspiele sowie die Schulung aller sportmotorischer Grundlagen bieten eine gute Basis für alle weiteren Sportarten.</p> <p>Kurszeiten: Di. 16.00-17.30 (VS TS) Kurs: ganzjährig (außer Schulferien) Semesterbeitrag: € 18,00 Informationen: info@sportunion-bisamberg.at Kursleiter: Astrid Rohrhofer, Nadine Prinz</p>
<p><b>Kiddy Dance (1.-4. VS)</b> Kiddy Dance ist eine Bewegungseinheit für Buben und Mädchen, die sich gerne zu Musik bewegen. Ziel ist es, die Koordination und die Rhythmusfähigkeit zu verbessern und durch das Miteinander das Selbstvertrauen zu stärken.</p> <p>Kurszeiten: Mi. 16.00-17.00 (GYM) 14-tägig Kursstart: 08.03.2017 (08./22.03.;05./19.04.;03./17./31.05.;14./28.06.) Kurseinheiten: 9 Kursbeitrag: € 36,00 Anmeldung: +43 (676) 93 83 85 3, sandra.schweinberger@raiffeisenbank.at Kursleiter: Lisa Tomaschek</p>	<p><b>Mountainbike Techniktraining (ab 10 Jahre)</b> In diesem Kurs werden die Grundtechniken des MTB Sports vermittelt. Spielerisches Herantasten an die richtige Position am MTB, Schulung des Gleichgewichts am Rad, kurze Ausfahrten ins Gelände.</p> <p>Kurszeiten: Fr. 16.00-17.30 (Treffpunkt: VS) (Diese Einheit findet nur bei Schönwetter statt. Die Verrechnung erfolgt im Nachhinein, nach Anzahl der stattgefundenen Einheiten.) Kursbeitrag: € 3,00/Einheit Anmeldung: johannes.blieweis@gmx.at Kursleiter: Johannes Blieweis</p>

## Ankündigung



### Kinderfasching

Samstag, 18.02.2017

15:00-17:00

VS Turnhalle



## Fitness

<p><b>Body Shape</b> Ganzkörpertraining für alle Hauptmuskelgruppen wie Beine, Gesäß, Rücken, Arme, Bauch u.s.w. Wir beenden die Stunde mit einem intensiven und langen Stretchingteil! Kurszeiten: Mo. 19.30-21.00 (KG) Kursstart: 13.02.2017 Kurseinheiten: 13 Kursbeitrag: € 78,00 Anmeldung: +43 (676) 962 38 12 Kursleiter: Karin Fitz</p>	<p><b>Boot Camp</b> Ein Ganzkörper-Ausdauer-Training, welches die Widerstandsfähigkeit und Ausdauer der trainierten Muskeln steigert. Mit Hanteln, Theraband, Step etc. kräftigen wir die Muskulatur. Mit Stretching runden wir die Stunde ab. Kurszeiten: Di. 18.45-19.45 (GYM) Kursstart: 07.03.2017 Kurseinheiten: 10 Kursbeitrag: € 40,00 Anmeldung: <a href="mailto:ds@schieslaw.at">ds@schieslaw.at</a> Kursleiter: Daniela Schiesl-Müller</p>
<p><b>Kondition / Kräftigung Herren 50+</b> Anspruchsvolles Krafttraining für Muskelerhalt und Muskelkraftausdauer für die gesamten Muskelgruppen sowie Tiefenmuskulatur mit abschließenden Dehnungsübungen. Kurszeiten: Mi. 20.00-21.00 (GYM) Kursstart: 15.02.2017 (15./22.02.;01./08./15./22./29.03.;05./19./26.04.;03./10./17./31.05.) Kurseinheiten: 14 Kursbeitrag: € 56,00 Anmeldung: + 43 (676) 527 14 90, <a href="mailto:brigitte-sturm@aon.at">brigitte-sturm@aon.at</a> Kursleiter: Brigitte Sturm</p>	<p><b>Zirkeltraining / Ganzkörpertraining für Männer</b> Spezielles Krafttraining für Männer, mit Kleingeräten und Eigengewicht, zur Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates. Kurszeiten: Mi. 20.30-21.30 (KG) Kursstart: 22.02.2017 Kurseinheiten: 14 Kursbeitrag: € 56,00 Anmeldung: +43 (676) 962 38 12 Kursleiter: Karin Fitz</p>
<p><b>Dance &amp; Workout</b> Die Kombination aus Tanz und Aerobic! Eine Stunde Spaß, Power, tanzen, dich bewegen! Einfach mal etwas Neues! Kurszeiten: Mi. 18.30-19.30 (VS TS) Kursstart: 15.02.2017 Kurseinheiten: 17 Kursbeitrag: € 93,50 Anmeldung: +43 (676) 93 83 85 3, <a href="mailto:sandra.schweinberger@raiffeisenbank.at">sandra.schweinberger@raiffeisenbank.at</a> Kursleiter: Sandra Schweinberger</p>	<p><b>BauchBeinPo</b> Einem intensiven Warm Up folgt ein gezieltes Kräftigungstraining für einen strafferen Bauch, schlanke Beine und einen festen Po. Kurszeiten: Mi. 19.30-20.30 (KG) Kursstart: 22.02.2017 Kurseinheiten: 14 Kursbeitrag: € 56,00 Anmeldung: +43 (676) 962 38 12 Kursleiter: Karin Fitz</p>
<p><b>Pound-Rockout.Workout.</b> ...ist ein ganz neues Fitnessphänomen, welches mithilfe von Drumsticks (Ripstix®), Cardio, Pilates- und Kraftelemente vereint. POUND® ist das einzige Workout, bei dem körperliche Bewegungen direkt durch den Rhythmus der Musik reflektiert werden. Es werden selten beanspruchte Muskelpartien gestärkt und geformt, sowie etliche Kalorien verbrannt. Drumme dich fit zu deiner Lieblingsmusik! Kurszeiten: Mi. 17.30-18.20 (GYM) Kursstart: 15.02.2017 Kurseinheiten: 17 Kursbeitrag: € 68,00 Anmeldung: + 43 (676) 49 34 363, <a href="mailto:lisa.gialuris@gmx.at">lisa.gialuris@gmx.at</a> Kursleiter: Lisa Gialuris</p>	<p><b>Muskel-Aufbau-Training</b> Gezieltes Muskeltraining zum Muskelaufbau und zur Stärkung und Definition des gesamten Körpers. Ein Mix aus Boxaerobic und Muskeltraining schafft wesentliche Verbesserungen der Optik, Definition und Gesamtfunktionalität der Muskeln. Kurszeiten: Do. 19.00-20.00 (GYM) Kursstart: 16.02.2017 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 60,00 Anmeldung: + 43 (676) 554 10 17 Kursleiter: Goran Cvijetinovic</p>
<p><b>Step Basic mit Kräftigung</b> Schweißtreibende Choreografien am Step sollen die Kondition verbessern und Kräftigungsübungen die Muskulatur stärken. Kurszeiten: Do. 18.00-19.00 (GYM) Kursstart: 16.02.2017 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 60,00 Anmeldung: +43 (650) 998 61 57 Kursleiter: Yvonne Schwarzböck</p>	<p><b>Zirkeltraining</b> Ganzkörperkräftigung ohne, mit oder an Geräten gepaart mit konditionssteigernden Sequenzen für jeden Fitnesslevel. Kurszeiten: Fr. 19.00-20.00 (VS TS) Kursstart: 24.02.2017 Kurseinheiten: 8 Kursbeitrag: € 32,00 (24.02.;10./24.03.;07./28.04.;12./26.05.;02.06.) Anmeldung: +43 (650) 998 61 57 Kursleiter: Yvonne Schwarzböck</p>
<p><b>Tabata</b> Das schnelle Kräftigungstraining! Einem kurzen Aufwärmen folgt ein „Zirkeltraining“ bestehend aus drei Übungen à vier Minuten. 1 Teil Kondition / 2 Teile Kraft. Abschließend eine kurze Stretchingsequenz.. Kurszeiten: Mi. 18.00-18.30 (VS TS) / Sa. 08.30-09.00 (GYM) Kursstart: Mi. 15.02.2017 / Sa. 18.02.2017 Kurseinheiten: 17/15 Kursbeitrag: € 42,50 / € 37,50 Anmeldung: + 43 (676) 93 83 853 <a href="mailto:sandra.schweinberger@raiffeisenbank.at">sandra.schweinberger@raiffeisenbank.at</a> Kursleiter: Sandra Schweinberger</p>	<p><b>Mama-Kids-Workout</b> Ein Konditions- und Kräftigungstraining auch mit Verwendung von Hanteln, Step, Theraband und Matte mit abschließendem Stretching. In dieser Stunde kannst du gerne dein Baby oder Kleinkind mitnehmen! Kurszeiten: Fr. 09.45-10.45 (GYM) Kursstart: 17.02.2017 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 60,00 Anmeldung: + 43 (676) 93 83 853 <a href="mailto:sandra.schweinberger@raiffeisenbank.at">sandra.schweinberger@raiffeisenbank.at</a> Kursleiter: Sandra Schweinberger</p>

## Gesundheitssport

<p><b>Damengymnastik 60+</b> Die Kräftigung und Stabilisation des gesamten Stützapparates steht im Vordergrund. Die Flexibilität in den Bewegungen wird durch variantenreiche Übungen erhalten. Kurszeiten: Sa. 08.00-09.00 (VS) Kursstart: 13.02.2017 SUB – Mitgliedschaft erforderlich Anmeldung: +43 (660) 5225526 Kursleiter: Ursula Braun</p>	<p><b>Hockergymnastik</b> Wirbelsäulengymnastik für Anfänger und Übende, die Schwierigkeiten beim Knien und in der Strecklage haben. Kurszeiten: Mo. 08.30-09.30 / Mo. 09.30-10.30 Mo. 15.00-16.00 (GYM) Kursstart: 13.02.2017 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 60,00 Anmeldung: +43 (2262) 63 191 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 / Mo. 16.15-17.15 (GYM) Kursstart: 13.02.2017 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 60,00 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 / Mo. 18.45-19.45 (GYM) Mo. 20.00-21.00 (GYM) Kursstart: 13.02.2017 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 60,00 Anmeldung: +43 (2262) 63 191 Kursleiter: Elisabeth Schön</p>
<p><b>Pilates (All level)</b> ... ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen mit entsprechender Atmung. Alle Muskeln werden gestärkt, Haltung und Figur verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht. Rückenproblemen wird vorgebeugt bzw. geholfen und alle sportlichen Aktivitäten werden unterstützt. Kurszeiten: Di. 18.00-19.00 (KG) / Mi. 18.00-19.00 (KG) Kursstart: 14.02.2017 / 15.02.2017 Kurseinheiten: 14 Kursbeitrag: € 77,00 Anmeldung: +43 (660) 372 35 68 Kursleiter: Astrid Gnyp</p>	<p><b>Pilates (Fortgeschrittene)</b> ... eine Mischung aus Ashtanga Yoga und Pilates. Hier werden kräftigende und stabilisierende Übungen aus dem Pilates mit den dehrenden und dynamischen Bewegungen des Ashtanga Yoga vereint. Kräftigend, dehnend, ausgleichend! Kurszeiten: Di. 19.00-20.00 (KG) Kursstart: 14.02.2017 Kurseinheiten: 14 Kursbeitrag: € 77,00 Anmeldung: +43 (660) 372 35 68 Kursleiter: Astrid Gnyp</p>
<p><b>Faszien Dance und Stretch mit der Faszienrolle</b> Faszien sind die Bindegewebshülle der Muskulatur und durchziehen diese wie ein Netzwerk bzw. einen Ganzkörperanzug. Durch beschwingte Faszien-Dance-Schritte machen wir die Faszien geschmeidig. Mit dem Ausrollen des Körpers auf der Faszienrolle wird das Bindegewebe massiert und Verklebungen gelöst. Anschließend viel Stretching und Entspannung. Kurszeiten: Di. 09.00-10.00 (GYM) Kursstart: 14.02.2017 (bis 18.04.2017) Kurseinheiten: 10 Kursbeitrag: € 55,00 Anmeldung: +43 (699) 107 23 268; <a href="mailto:theimer.g4m@gmail.com">theimer.g4m@gmail.com</a> Kursleiter: Susanne Theimer</p>	<p><b>Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining mit der Faszienrolle</b> Mit effektiven Übungen im Stehen, auf der Matte und am Sessel stärken wir die stabilisierende Muskulatur für eine gesunde Körperhaltung. Faszien sind die Bindegewebshülle der Muskulatur und durchziehen diese wie ein Netzwerk bzw. einen Ganzkörperanzug. Durch Dehnung und Sensibilisierung der Faszien lösen wir Verspannungen im Rücken und werden beweglicher von Kopf bis Fuß. Kurszeiten: Di. 10.00-11.00 (GYM) Kursstart: 14.02.2017 (bis 18.04.2017) Kurseinheiten: 10 Kursbeitrag: € 55,00 Anmeldung: +43 (699) 107 23 268; <a href="mailto:theimer.g4m@gmail.com">theimer.g4m@gmail.com</a> Kursleiter: Susanne Theimer</p>
<p><b>Stretching, Entspannung und Meditation</b> ... als Stressbewältigung, zur Leistungssteigerung, für das berufliche und persönliche Wohlbefinden! Ich möchte euch mit einer Kombination aus Körper- und Mentalübungen zu Entspannung und Achtsamkeit begleiten. Eine Stunde raus aus dem Alltag, den eigenen Körper spüren, Kraft tanken und neue Impulse für dich mitnehmen Kurszeiten: Di. 20.00-21.30 (KG) Kursstart: 14.02.2017 (14./21.02.;07./21.03.;04./25.04.;02./16./30.05.;13./27.06.) Kurseinheiten: 11 Kursbeitrag: € 82,50 Anmeldung: <a href="mailto:heidi@haberl-glantschnig.at">heidi@haberl-glantschnig.at</a> Kursleiter: Heidi Haberl-Glantschnig</p>	<p><b>Haltungstraining nach Pilates</b> Alle Muskelgruppen werden durch Einbeziehung der Pilatesmethode gekräftigt und zu entspannender Musik soll dein Körper gestärkt und deine Haltung verbessert werden. Kurszeiten: Mi. 18.50-19.50 (GYM) Kursstart: 15.02.2017 Kurseinheiten: 17 Kursbeitrag: € 93,50 Anmeldung: +43 (676) 63 75 137 Kursleiter: Irene Bartholner</p>
<p><b>Beweg dich fit!</b> Sanftem Herz-Kreislauftraining folgen Kräftigungs- und Stabilisationsübungen für alle Muskelgruppen des Bewegungsapparates, abschließend Stretching. Kurszeiten: Do. 19.15-20.15 (KG) Kursstart: 16.02.2017 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 60,00 Anmeldung: +43 (650) 998 61 57 Kursleiter: Yvonne Schwarzböck</p>	<p><b>FIT in den Tag</b> Ein Training von Kopf bis Fuß. Lockern und Kräftigen aller Muskelgruppen mit Zentrierung auf die Körpermitte (Powerhouse), damit der Körper bei allen seinen Bewegungen stabilisiert und gestützt wird. Kurszeiten: Mi. 08.30-09.30 / Mi. 09.45-10.45 (GYM) Kursstart: 15.02.2017 Kurseinheiten: 19 Kursbeitrag: € 38,00 Anmeldung: +43 (2262) 63 191 Kursleiter: Elisabeth Schön</p>

<p><b>Rückenyooga</b>          Beim Rückenyooga kräftigen wir die Rückenmuskulatur und flexibilisieren die Wirbelsäule. Verspannungen werden gelöst und die Wirbelsäule wird beweglicher. Entspannungs- und Atemübungen wirken unterstützend. Für jede Altersgruppe geeignet.          Kurszeiten: Do. 09.00-10.00 (GYM)          Fr. 17.30-18.45 (KG)          Kursstart: 16.02.2017 / 17.02.2017          Kurseinheiten: 10          Kursbeitrag: € 60,00 (Do.) / € 75,00 (Fr.)          Anmeldung: <a href="mailto:renate.rosenegger@aon.at">renate.rosenegger@aon.at</a>, +43 (650) 3844054          Kursleiterinnen: Renate Rosenegger</p>	<p><b>Funktionelle Gymnastik</b>          Ganzkörperkräftigungstraining mit anfänglichem Herz-Kreislauf- und Konditionspart als Warm Up. Im Hauptteil werden alle großen Muskelgruppen durchgearbeitet, wobei großes Augenmerk auf physiologische Durchführung, Haltung und Beinachse gelegt wird. In jeder Einheit werden die Übungen schwerpunktmäßig auf eine Körperregion ausgerichtet, deren Muskelgruppen beim anschließenden Dehnen ebenfalls vorrangig herangezogen werden.          Kurszeiten: Fr. 18.00-19.00 (GYM)          Kursstart: 17.02.2017          Kurseinheiten: 15          Kursbeitrag: € 60,00          Anmeldung: + 43 (650) 444 23 01          Kursleiter: Julia Maasz</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Outdoor / Tennis / Badminton / Funsport

<p><b>Sportunion Tennisanlage</b>          Clubbetrieb und Einzelstunden, Meisterschaftsbetrieb          Informationen: +43 (2262) 63 333          Leitung: Trettenhahn Günther sen</p>	<p><b>Badminton</b>          Mo. 20.00-22.00          Semesterbeitrag: € 30,00          Informationen: <a href="mailto:info@sportunion-bisamberg.at">info@sportunion-bisamberg.at</a>          Leitung: Michael Schwarzott</p>
<p><b>Nordic Walking</b>          &gt; Einführung in die Sportart          &gt; variantenreiche Routenwahl          &gt; gelenksschonender Ausdauersport          Kurszeiten: Mo.08.00-09.00 (Outdoor, Treffpunkt VS)          Kurseinheiten: ganzjährig / wetterabhängig          SUB - Mitgliedschaft erforderlich          Anmeldung: +43 (676) 63 75 137          Kursleiter: Irene Bartholner</p>	<p><b>BALL.TASTISCH (15-30 Jahre)</b>          Für alle, die Spaß an Spielen, wie Völkerball, Brennball und Inselball, sowie verschiedenen abgewandelten Spielvarianten, wie z.B. Königsball, haben.          Für Jugendliche ab 15 und Junggebliebene!          Kurszeiten: Fr. 19.00-20.30          Kursstart: 17.02.2017          (17.02.;03./17./31.03.;21.04.;05./19.05.;09./23.06.)          Kurseinheiten: 9          Kursbeitrag: € 18,00          Anmeldung: <a href="mailto:constance.volek@gmx.at">constance.volek@gmx.at</a>          Kursleiter: Constance Volek, Beatrix Kupfer</p>
<p><b>Power Hour</b>          Verschiedenste Workouts warten auf dich!          Zirkeltraining, Crossfit, HIIT, Gleichgewichtstraining ...          Für alle, die gerne abwechslungsreich trainieren und sich gerne im Freien bewegen!          Für Männer, Frauen, Jugendliche – jeder steuert selbst sein Trainingstempo und die Intensität – keine Choreografien!          Bei Schönwetter findet die Einheit im Freien statt. Wir nutzen Schulgarten, Funcourt, den Bisamberg ...!          (Outdoor- und Indoorschuhe !)          Kurszeiten: Sa. 09.00-10.00 (Outdoor bzw. VS TS)          Kursstart: 18.02.2017          Kurseinheiten: 15          Kursbeitrag: € 60,00          Anmeldung: + 43 (676) 93 83 853  <a href="mailto:sandra.schweinberger@raiffeisenbank.at">sandra.schweinberger@raiffeisenbank.at</a>          Kursleiter: Sandra Schweinberger</p>	<p><b>SMOVEY –Power - Walking</b>          Mit Smoveys trainiert man sanft den ganzen Körper. Durch die Vibrationen der grünen Ringe wird die Tiefenmuskulatur stimuliert, Fettverbrennung, Kalorienverbrauch und Nachbrenneffekt werden dadurch extrem erhöht.          Bei Schlechtwetter: Indoorprogramm im Gymnastikraum der VS.          Kurszeiten: Fr. 08.30-09.30 (VS, Verleih der Smoveyringe)          Kursstart: 16.09.2016          Kurseinheiten: 17          Kursbeitrag: € 68,00          Anmeldung: + 43 (676) 93 83 853  <a href="mailto:sandra.schweinberger@raiffeisenbank.at">sandra.schweinberger@raiffeisenbank.at</a>          Kursleiter: Sandra Schweinberger</p>

## Ankündigung & News

- „Frühlingserwachen“ – lockere Laufrunde  
 (1x wöchentlich mit Karin - Flyer folgt)
- **deepWORK** (... ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme. Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie mit Karin! – Flyer folgt)





### Volleyball VS Bisamberg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18.00-19.30 <b>U11/12 w/m</b> <b>Anfänger</b> Martin Leibl	17.30-19.30 <b>U13/15 m</b> Peter Wollenschläger		16.00-17.30 <b>U12/13 w/m</b> Dietmar Vettermann	17.00-19.00 <b>U15/17 w</b> Hannes Laber
	19.30-21.30 <b>U17/19 m / Herren</b> Peter Wollenschläger	19.30-21.30 <b>Damen 1</b> Martin Karner	17.30-19.30 <b>U13/15 m</b> Peter Wollenschläger	
			19.30-21.30 <b>U17/19 m / Herren</b> Peter Wollenschläger	

### Volleyball AHS Korneuburg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18.00-20.00 <b>U15/17 w</b> Hannes Laber	19.00-21.00 <b>U19 w / Damen 1</b> Hannes Tribelnig		18.00-20.00 <b>U19 w / Damen 2</b> Michael Schöffel	
	20.00-22.00 <b>Damen 2</b> Michael Schöffel		20.00-22.00 <b>Damen 1</b> Martin Karner	

### Volleyschool

U11 w/m [m.leibl@sportunion-bisamberg.at](mailto:m.leibl@sportunion-bisamberg.at)  
 U12 w/m [p.wollenschlaeger@sportunion-bisamberg.at](mailto:p.wollenschlaeger@sportunion-bisamberg.at)  
 U13/U15 w [h.laber@sportunion-bisamberg.at](mailto:h.laber@sportunion-bisamberg.at)  
 U13-19m [p.wollenschlaeger@sportunion-bisamberg.at](mailto:p.wollenschlaeger@sportunion-bisamberg.at)  
 Herren [p.wollenschlaeger@sportunion-bisamberg.at](mailto:p.wollenschlaeger@sportunion-bisamberg.at)  
 U19w/Damen [r.prinz@sportunion-bisamberg.at](mailto:r.prinz@sportunion-bisamberg.at)

energiespartag.at

Wohn Traum Center

Raiffeisenbank Korneuburg

Energieberatung  
Anmeldung: 02262/ 74 371-940

WROOM!

**ENERGIE SPARTAG**  
**27.1.2017**  
In allen NÖ Raiffeisenbanken

**BAUEN & ENERGIE WIEN**  
GRATIS EINTRITTSKARTEN  
16.-19.02.2017 WIEN

**JETZT ANMELDEN!**

**JETZT GEWINNEN!**  
96x ein e-Auto für einen Monat

Kostenlose Energieberatung in allen NÖ Raiffeisenbanken: 05 1700 1745

Unsere Sponsorpartner:

### Vereinskontakte

**Vereinsvorstand, Kassier, allgemeines Sportangebot** ([info@sportunion-bisamberg.at](mailto:info@sportunion-bisamberg.at))  
**Leitung SUB Volley & Volleyschul:** Wollenschläger Peter ([volleyball@sportunion-bisamberg.at](mailto:volleyball@sportunion-bisamberg.at))  
**Tennis:** Trettenhahn Günther ([tennis@sportunion-bisamberg.at](mailto:tennis@sportunion-bisamberg.at))



DI Robert Prinz ▪ Hauptstraße 31 ▪ A-2102 Bisamberg  
[info@sportunion-bisamberg.at](mailto:info@sportunion-bisamberg.at) ▪ [sportunion-bisamberg.at](mailto:sportunion-bisamberg.at) ▪ ZVR-Zahl 540.220.243

Bankverbindung: Raiffeisenbank Korneuburg ▪ SUB Volleyball (Kontoinhaber) ▪ IBAN AT56 3239 5000 0042 0893 ▪ BIC RLNWATWWKOR