

sportunion

SUB
bisamberg



Sportangebot

Sommersemester 2018



Allgemeine Informationen

- **Voraussetzung** für die Nutzung jeglichen **Sportangebotes** ist die **Mitgliedschaft bei der Sportunion Bisamberg**. Der Mitgliedsbeitrag ist ein **Jahresbeitrag**, welcher bei aktiver Nutzung des Vereinsangebotes **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 oder per Mail 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, Badminton, Tischtennis
- Kursangebot je Saison: Tennis, Volleyball
- **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 oder
info@sportunion-bisamberg.at.

VS Turnhalle

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
15.00-16.00 Affenzirkus Alter 09/2013-09/2014					08.00-09.00 Damengymnastik Ursula Braun
16.00-17.00 Eltern-Kind-Turnen 09/2014 und jünger	16.00-17.30 Sport&Spiel Mädchen 1.-4. VS	16.30-18.00 Sport&Spiel Knaben 1.-4. VS	16.00-17.00 Kiddy Fitness Dance	16.00-17.00 Bewegung&Spiel Alter 09/2012-09/2013	09.00-10.00 Power Hour Sandra
17.00-18.00 Bewegung&Spiel Vorschulkinder	17.30-19.30 Volleyball U15/17 m	18.00-18.30 Tabata Sandra	18.00-20.00 Volleyball U17 w	17.00-19.00 Tischtennis	10.00-10.45 Parcours/Freerunning 1.-4.VS
18.00-19.30 Volleyball U11/12 w/m Anfänger		18.30-19.30 Dance&Workout Sandra			10.45-12.00 Parcours/Freerunning ab 10 Jahre
20.00-22.00 Badminton	19.30-21.30 Volleyball U19 m/Herren	19.30-20.20 BauchBeinPo Karin	20.00-22.00 Volleyball Damen 2	19.00-21.00 Volleyball Damen 1	
		20.30-21.30 Zirkeltraining Ganzkörpertraining Herren Karin			

Outdoor

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00-09.00 Nordic Walking Irene				08.30-09.30 SMOVEY Walking Sandra	09.00-10.00 Power Hour Sandra

Gymnastikraum VS Bisamberg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.00-10.00 Hockergymnastik Elisabeth	09.00-10.00 Faszien Dance & Stretch Susanne	08.30-09.30 FIT in den Tag Elisabeth			08.30-09.00 Tabata Sandra
10.30-11.30 Wirbelsäulengymnastik Elisabeth	10.00-11.00 Wirbelsäulen- gymnastik/Faszien- training Susanne	09.45-10.45 FIT in den Tag Elisabeth		09.45-10.45 Mama-Kids-Workout Sandra	
15.00-16.00 Hockergymnastik Elisabeth					
16.15-17.15 Wirbelsäulengymnastik Elisabeth					
17.30-18.30 Rückenfit Elisabeth					
18.45-19.45 Rückenfit Elisabeth	18.15-19.15 Boot Camp Daniela	18.50-19.50 Haltungstraining Irene	18.00-19.00 Step Basic Yvonne	18.00-19.00 Funktionelle Gymnastik Julia	
20.00-21.00 Rückenfit Elisabeth	19.30-20.15 Pound Rockout Workout Lisa	20.00-21.00 Kräftigung/ Kraftausdauer Herren 50+ Brigitte	19.00-20.00 Muskelaufbau Goran		

Bewegungsraum Kindergarten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17.30-18.45 Kundalini-Yoga Andrea	18.00-19.00 Pilates All level Astrid	18.00-19.00 Pilates All level Astrid		
19.00-20.30 Klare Kontur Figurformendes Ganzkörpertraining Karin	19.00-20.00 Pilates Fortgeschrittene Astrid		19.15-20.15 Beweg dich fit Yvonne	17.45-18.45 Yoga für den Rücken und das Nervensystem Andrea
	20.00-21.30 Bewegung, Stretching und Entspannung Heidi			19.00-20.15 Kundalini-Yoga Andrea

Kursinformationen

Anmeldung bis 31.01.2018

Kinder und Jugend

<p>Eltern-Kind-Turnen (Jahrgang 09/2014 und jünger) 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: Mo. 16.00-17.00 (VS TS) Kurs: ganzjährig (außer Schulferien) Start: 12.02.2018 Semesterbeitrag: € 18,00 Informationen: info@sportunion-bisamberg.at Kursleiter: Yvonne Schwarzböck, Julia Tikale</p>	<p>Affenzirkus (Jahrgang 09/2013-09/2014) 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: Mo. 15.00-16.00 (VS TS) Kurs: ganzjährig (außer Schulferien) Start: 12.02.2018 Semesterbeitrag: € 18,00 Informationen: info@sportunion-bisamberg.at Kursleiter: Julia Tikale, Julia Maasz</p>
<p>Bewegung und Spiel (Jahrgang 09/2012-09/2013)) 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: Fr. 16.00-17.00 (VS TS) Kurs: ganzjährig (außer Schulferien) Start: 16.02.2018 Semesterbeitrag: € 18,00 Informationen: info@sportunion-bisamberg.at Kursleiter: Constance Volek</p>	<p>Bewegung und Spiel (Vorschulkinder) 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. 17.00-18.00 (VS TS) Kurs: ganzjährig (außer Schulferien) Start: 12.02.2018 Semesterbeitrag: € 18,00 Informationen: info@sportunion-bisamberg.at Kursleiter: Sabine Egger, Selin Stöcklmayer</p>
<p>Sport & Spiel Knaben (1.-4. VS) Mannschafts- und Bewegungsspiele, Geräteparcours und das Erlernen komplexer Bewegungsaufgaben sollen die Jungs fit machen für alle weiteren Sportarten.</p> <p>Kurszeiten: Mi. 16.30-18.00 (VS TS) Kurs: ganzjährig (außer Schulferien) Start: 14.02.2018 Semesterbeitrag: € 18,00 Informationen: info@sportunion-bisamberg.at Kursleiter: Constance Volek</p>	<p>Sport & Spiel Mädchen (1.-4. VS) 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) Start: 20.02.2018 Semesterbeitrag: € 18,00 Informationen: info@sportunion-bisamberg.at Kursleiter: Astrid Krammer, Nadine Prinz</p>
<p>Parcours/Freerunning (1.-4. VS) Beim Freerunning oder Parcours versucht der Sportler möglichst schnell und effizient einen Weg zurückzulegen. Dabei überwindet er Hindernisse und versucht akrobatische Elemente einzubauen.</p> <p>Kurszeiten: Sa. 10.00-10.45 (VS TS) Kursstart: 17.02.2018 Kursbeitrag: € 18,00 Anmeldung: info@sportunion-bisamberg.at Kursleiter: Matthias Schwarzböck, Philipp Feichtl, Jakob Roth</p>	<p>Parcours/Freerunning (ab 10 Jahre) Beim Freerunning oder Parcours versucht der Sportler möglichst schnell und effizient einen Weg zurückzulegen. Dabei überwindet er Hindernisse und versucht akrobatische Elemente einzubauen.</p> <p>Kurszeiten: Sa. 10.45-12.00 (VS TS) Kursstart: 17.02.2018 Kursbeitrag: € 18,00 Anmeldung: info@sportunion-bisamberg.at Kursleiter: Matthias Schwarzböck, Philipp Feichtl, Jakob Roth</p>
<p>Kiddy Fitness Dance (1.-4.VS) ... ist eine energiegeladene Fitnessparty mit speziellen kinderfreundlichen Choreographien und der Musik, die Kinder lieben. Ziel ist es die Konzentration zu steigern, das Selbstvertrauen zu stärken, den Stoffwechsel anzukurbeln, die Koordination zu verbessern, sich auszutoben und gegebenenfalls Aggressionen und Ballast abzubauen.</p> <p>Kurszeiten: Do. 16.00-17.00 (VS TS) Kurstermine: 15.02., 01./15.03., 05./19.04., 03./17.05., 07./21.06. Start: 15.02.2018 Kurseinheiten: 9 Kursbeitrag: € 36,00 Anmeldung: jackyschartl@hotmail.com Kursleiter: Jacqueline Schartl</p>	

Fitness

<p>Klare Kontur – Figurformendes Ganzkörpertraining Ein energiegeloses Bewegungskonzept! Die Übungen fördern Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Für eine straffe Silhouette! Mit einem genussvollen und langen Stretchingteil. Kurszeiten: Mo. 19.00-20.30 (KG) Kursstart: 12.02.2018 Kurseinheiten: 14 Kursbeitrag: € 84,00 Anmeldung: +43 (676) 962 38 12 Kursleiter: Karin Fitz</p>	<p>Pound-Rockout.Workout. ... ist ein ganz neues Fitnessphänomen, welches mithilfe von Drumsticks (Ripstix®), Cardio, Pilates- und Kraffelemente 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: Di. 19.30-20.15 (GYM) Kursstart: 13.02.2018 Kurseinheiten: 17 Kursbeitrag: € 68,00 Anmeldung: + 43 (676) 49 34 363, lisa.gialuris@gmx.at Kursleiter: Lisa Gialuris</p>
<p>Boot Camp 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. 18.15-19.15 (GYM) Kursstart: 20.02.2018 Kurseinheiten: 12 Kursbeitrag: € 48,00 Anmeldung: ds@schieslaw.at Kursleiter: Daniela Schiesl-Müller</p>	<p>Dance & Workout 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: 14.02.2018 Kurseinheiten: 17 Kursbeitrag: € 93,50 Anmeldung: +43 (676) 93 83 85 3, sandra.schweinberger@raiffeisenbank.at Kursleiter: Sandra Schweinberger</p>
<p>BauchBeinPo Klassisches und gut ausgewogenes Training für Bauch, Beine und Po. Kurszeiten: Mi. 19.30-20.20 (VS TS) Kursstart: 14.02.2018 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 60,00 Anmeldung: +43 (676) 962 38 12 Kursleiter: Karin Fitz</p>	<p>Kondition / Kräftigung Herren 50+ Anspruchsvolles Krafttraining für Muskelerhalt und Muskelkraftausdauer für die gesamten Muskelgruppen sowie Tiefenmuskulatur mit abschließenden Dehnungsübungen. Kurszeiten: Mi. 20.00-21.00 (GYM) Kursstart: 14.02.2018 Kurseinheiten: 14 Kursbeitrag: € 52,00 Anmeldung: + 43 (676) 527 14 90, brigitte-sturm@aon.at Kursleiter: Brigitte Sturm</p>
<p>Zirkeltraining / Ganzkörpertraining für Männer Eine Mischung aus Konditions- und Krafttraining mit Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht. Kurszeiten: Mi. 20.30-21.30 (VS TS) Kursstart: 14.02.2018 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 60,00 Anmeldung: +43 (676) 962 38 12 Kursleiter: Karin Fitz</p>	<p>Step Basic mit Kräftigung Schweißtreibende Choreografien am Step sollen die Kondition verbessern und Kräftigungsübungen die Muskulatur stärken. Kurszeiten: Do. 18.00-19.00 (GYM) Kursstart: 15.02.2018 Kurseinheiten: 14 Kursbeitrag: € 56,00 Anmeldung: +43 (650) 998 61 57 Kursleiter: Yvonne Schwarzböck</p>
<p>Beweg dich fit! Sanftem Herz-Kreislauftraining folgen Kräftigungs- und Stabilisationsübungen für alle Muskelgruppen des Bewegungsapparates, abschließend Stretching. Kurszeiten: Do. 19.15-20.15 (KG) Kursstart: 15.02.2018 Kurseinheiten: 14 Kursbeitrag: € 56,00 Anmeldung: +43 (650) 998 61 57 Kursleiter: Yvonne Schwarzböck</p>	<p>Muskel-Aufbau-Training 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: 15.02.2018 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 60,00 Anmeldung: + 43 (676) 554 10 17 Kursleiter: Goran Cvijetinovic</p>
<p>Mama-Kids-Workout 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: 16.02.2018 Kurseinheiten: 16 Kursbeitrag: € 64,00 Anmeldung: + 43 (676) 93 83 853, sandra.schweinberger@raiffeisenbank.at Kursleiter: Sandra Schweinberger</p>	<p>Tabata 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. 14.02.2018 / Sa. 17.02.2018 Kurseinheiten: 17/16 Kursbeitrag: € 42,50 / € 40,00 Anmeldung: + 43 (676) 93 83 853 sandra.schweinberger@raiffeisenbank.at Kursleiter: Sandra Schweinberger</p>

Gesundheitssport

<p>Damengymnastik 60+ 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: 17.02.2018 SUB – Mitgliedschaft erforderlich Anmeldung: +43 (660) 5225526 Kursleiter: Ursula Braun</p>	<p>Hockergymnastik 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: 12.02.2018 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 60,00 Anmeldung: +43 (2262) 63 191 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. Kurszeiten: Mo. 10.30-11.30 / Mo. 16.15-17.15 (GYM) Kursstart: 12.02.2018 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 60,00 Anmeldung: +43 (2262) 63 191 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. Kurszeiten: Mo. 17.30-18.30 / Mo. 18.45-19.45 (GYM) Mo. 20.00-21.00 (GYM) Kursstart: 12.02.2018 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 60,00 Anmeldung: +43 (2262) 63 191 Kursleiter: Elisabeth Schön</p>
<p>Pilates (All level) ... 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: Di. 20.02.2018 / Mi. 14.02.2018 Kurseinheiten: 14 Kursbeitrag: € 77,00 Anmeldung: +43 (660) 372 35 68 Kursleiter: Astrid Gnyp</p>	<p>Pilates (Fortgeschrittene) ... eine Mischung aus Ashtanga Yoga und Pilates. Hier werden kräftigende und stabilisierende Übungen aus dem Pilates mit den dehnenden und dynamischen Bewegungen des Ashtanga Yoga vereint. Kräftigend, dehnend, ausgleichend! Kurszeiten: Di. 19.00-20.00 (KG) Kursstart: 20.02.2018 Kurseinheiten: 14 Kursbeitrag: € 77,00 Anmeldung: +43 (660) 372 35 68 Kursleiter: Astrid Gnyp</p>
<p>Faszien Dance und Stretch mit der Faszienrolle 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 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: 13.02.2018 Kurseinheiten: 16 Kursbeitrag: € 88,00 Anmeldung: +43 (699) 107 23 268; theimer.g4m@gmail.com Kursleiter: Susanne Theimer</p>	<p>Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining mit der Faszienrolle Mit effektiven Übungen im Stehen, auf der Matte und am Sessel stärken wir die stabilisierende für eine gesunde Körperhaltung. Faszien sind die Bindegewebshülle der Muskulatur und durchziehen diese wie ein Netzwerk bzw. ein 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: 13.02.2018 Kurseinheiten: 16 Kursbeitrag: € 88,00 Anmeldung: +43 (699) 107 23 268; theimer.g4m@gmail.com Kursleiter: Susanne Theimer</p>
<p>Bewegung, Stretching und Entspannung Sanfte Kräftigung, Mobilisation, Dehnen und viel Zeit für verschiedene aktive und passive Entspannungsmethoden. Deinen Körper spüren, Kraft tanken, beweglich bleiben und Zeit für dich, um körperlich und geistig zu regenerieren. Kurszeiten: Di. 20.00-21.30 (KG) Kursstart: 20.02.2018 (20.02., 06./20.03., 03./17.04., 08./29.05., 05./19.06.) Kurseinheiten: 10 Kursbeitrag: € 67,50 Anmeldung: heidi@haberl-glantschnig.at Kursleiter: Heidi Haberl-Glantschnig</p>	<p>FIT in den Tag 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: 14.02.2018 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 30,00 Anmeldung: +43 (2262) 63 191 Kursleiter: Elisabeth Schön</p>
<p>Haltungstraining nach Pilates 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: 14.02.2018 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 82,50 Anmeldung: +43 (676) 63 75 137 Kursleiter: Irene Bartholner</p>	<p>Funktionelle Gymnastik Ganzkörperkräftigungstraining mit anfänglichem Herz-Kreislauf- und Konditionsteil. Alle großen Muskelgruppen werden durchgearbeitet, wobei großes Augenmerk auf physiologische Durchführung, Haltung und Beinachse gelegt wird. Abschließendes Dehnen der beanspruchten Muskelpartien. Kurszeiten: Fr. 18.00-19.00 (GYM) Kursstart: 16.02.2018 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 60,00 Anmeldung: + 43 (650) 444 23 01 Kursleiter: Julia Maasz</p>

<p>Kundalini-Yoga (für Männer, Frauen und junge Erwachsene ab 18 Jahren) ...bezieht sich mit seinen Übungsreihen auf die Balance von Körper, Geist und Seele. Durch die systematische Abstimmung von Dauer und Reihenfolge der einzelnen Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen) und Meditationen wirkt jede in sich geschlossene Übungsreihe harmonisierend und gesundheitsfördernd auf das gesamte körperliche und mentale System. Viele Übungen fördern die Durchblutung und Aktivierung bestimmter Muskelgruppen, die Körperhaltung verbessert sich. Das Lymph- und Drüsensystem werden stimuliert, die Organe massiert und in ihrer jeweiligen Funktion gestärkt. Der Kreislauf reguliert sich und die Energie in den Meridianen beginnt verstärkt zu fließen.</p> <p>Kurszeiten: Mo. 17.30-18.45 (KG) Fr. 19.00-20.15 (KG)</p> <p>Termine: Mo.: 12./19.03., 09./16./23.04., 07./14./28.05., 11./18./25.06. Fr.: 09./23.03., 06./13./20./27.04., 11./18./25.05., 01./15./22./29.06. Kursstart: Mo. 12.03.2018 / Fr. 09.03.2018 Kurseinheiten: 11 / 13 Kursbeitrag: € 82,50 (Mo.) / € 97,50 (Fr.) Anmeldung: andrea.bodyspirit@icloud.com Kursleiterinnen: Andrea Kaler-Stefaniak</p>	<p>Yoga für den Rücken und das Nervensystem (für Männer, Frauen und junge Erwachsene ab 18 Jahren) Unsere Wirbelsäule und unser Nervensystem reagieren sensibel auf körperliche und emotionale Lagen. Diese Yogaeinheit führt dich wieder zu mehr Leichtigkeit, Flexibilität und Vitalität. Mit speziellen Yogaübungen für die Wirbelsäule und das Nervensystem aus dem Kundaliniyoga werden wir die gesamte Muskulatur für deine Haltung stärken, dehnen und entspannen. Mit ausgesuchten Atemübungen und Meditation für deine Achtsamkeit und Stille, kehrst du in dein Zentrum zurück, um dein Nervensystem auszugleichen.</p> <p>Kurszeiten: Fr. 17.45-18.45 (KG) Termine.: 09./23.03., 06./13./20./27.04., 11./18./25.05., 01./15./22./29.06. Kursstart: Fr. 09.03.2018 Kurseinheiten: 13 Kursbeitrag: € 78,00 Anmeldung: andrea.bodyspirit@icloud.com Kursleiterinnen: Andrea Kaler-Stefaniak</p>
---	--

Outdoor / Tennis / Badminton / Tischtennis / Funsport

<p>Sportunion Tennisanlage Clubbetrieb und Einzelstunden, Meisterschaftsbetrieb Informationen: +43 (2262) 63 333 Leitung: Trettenhahn Günther sen</p>	<p>Badminton Mo. 20.00-22.00 Semesterbeitrag: € 30,00 Informationen: info@sportunion-bisamberg.at Leitung: Michael Schwarzott</p>
<p>Tischtennis Fr. 17.00-19.00 Semesterbeitrag: € 30,00 Informationen: info@sportunion-bisamberg.at Leitung: Leo Meyer</p>	
<p>Nordic Walking</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Einführung in die Sportart ➤ variantenreiche Routenwahl ➤ gelenksschonender Ausdauersport <p>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>SMOVEY –Power - Walking 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: 16.02.2018 Kurseinheiten: 16 Kursbeitrag: € 64,00 Anmeldung: + 43 (676) 93 83 853 sandra.schweinberger@raiffeisenbank.at Kursleiter: Sandra Schweinberger</p>
<p>Power Hour 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: 17.02.2018 Kurseinheiten: 16 Kursbeitrag: € 64,00 Anmeldung: + 43 (676) 93 83 853, sandra.schweinberger@raiffeisenbank.at Kursleiter: Sandra Schweinberger</p>	



Volleyball VS Bisamberg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18.00-19.30 U11/12 w/m Anfänger Martin Leibl	17.30-19.30 U15/17 m Sebastian Fluch Simon Kosnopfl			
	19.30-21.30 U19 m / Herren Sebastian Fluch Simon Kosnopfl	19.30-21.30 Damen 1 Torsten Großmann	18.00-20.00 U17 w Hannes Laber	
			20.00-22.00 Damen 2	

Volleyball AHS Korneuburg

Montag	Dienstag	Donnerstag	Freitag
19.00-21.00 U17/19 w Torsten Großmann	17.30-19.00 U13/15 w Torsten Großmann	18.00-20.00 U17 w Hannes Laber	17.30-19.30 U15/17 m Sebastian Fluch Simon Kosnopfl
	19.00-21.00 Damen 1 Torsten Großmann	20.00-22.00 Damen 2	17.00-18.30 U13/15 w Torsten Großmann
			19.30-21.30 U19 m / Herren Sebastian Fluch Simon Kosnopfl
			18.45-20.30 Damen 1 Torsten Großmann

Volleyschool

t.grossmann@sportunion-bisamberg.at



Vereinskontakte

Vereinsvorstand, Kassier, allgemeines Sportangebot (info@sportunion-bisamberg.at)

SUB Volley & Volleyschool: Grossmann Torsten (volleyball@sportunion-bisamberg.at)

Tennis: Trettenhahn Günther (tennis@sportunion-bisamberg.at)



DI Robert Prinz ▪ Hauptstraße 31 ▪ A-2102 Bisamberg
info@sportunion-bisamberg.at ▪ sportunion-bisamberg.at ▪ ZVR-Zahl 540.220.243

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