Sportprogramm 2021/ 2022

Programmdauer 13. September 2021 - 29. April 2022

SPORT UNION POTTENSTEIN

MONTAG

Turn 10: Boden- und Geräteturnen
16:30 - 18:00 | Raimundhalle großer Saal | € 95,-

Turnen unter Verwendung verschiedener Geräte und Spiele.

für Kinder ab 6 Jahren und Jugendliche

Übungsleiter: Evi Schütz, Paul Schütz, Magdalena Hauer

Leichtathletik für Kinder
(Zusatz-Einheit)

18:00 - 19:30 | Raimundhalle kleiner Saal | € 95,- | ganzjährig

Voraussetzung ist die Teilnahme am Donnerstag LA-Training

für Kinder ab 6 Jahren

Übungsleiter: DI Georg Bitzinger, Ewald Zimmel

Fit Flex
neu!

18:00 -19:00 | Raimundhalle großer Saal | € 85,-

Zunächst wird der gesamte Körper gekräftig und die beanspruchten Partien durch Faszien Yoga wieder gedehnt und entspannt. Einfache, aber kräftigende Übungen ohne Choreographie für jedes Fitnesslevel.

Übungsleiter: Marion Salinger

Deep Work
19:00 - 20:00 | Raimundhalle großer Saal | € 85,-

athletisch, einfach, anstrengend, ein ganzheitliches Funktionaltraining für Körper und Geist für Anfänger und Fortgeschrittene

Übungsleiter: Corina Kartalis

Kondi & Power
20:00 - 21:00 | Raimundhalle großer Saal | € 85,-

Konditions- u. Kräftigungstraining

Übungsleiter: Mag. Mathias Ebner, Evi Kratochwil

DIENSTAG

Mutter / Vater - Kindturnen
Turnhits für Krabbelkids
I 15:30 -16:30
II 16:30 -17:30

Raimundhalle großer Saal | € 85,-

Bewegungsförderung für die Kleinsten

für Kinder von 1 1/2 bis 3 Jahren

Übungsleiter: Mag. Dorothea Langer

Mutter / Vater - Kindturnen
17:30 -18:30 | Raimundhalle großer Saal | € 85,-

für Kinder von 3-4 Jahren

Übungsleiter: Mag. Dorothea Langer

Mini Mix
I 15:30 -16:30
II 16:30 -17:30

Raimundhalle kleiner Saal | € 85,-

Sammeln von Bewegungserfahrung an und mit Geräten, Spiele ...

für Kids von 4-6 Jahren

Übungsleiter: Laura Fischbacher, Isabella Koplik

Bauch-Bein-Po
18:30 -19:30 | Raimundhalle großer Saal | € 85,-

Nach einer Aufwärmphase erfolgt eine Kräftigung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur zur Musik ohne Choreographie. Für Einsteiger geeignet.

Übungsleiter: Marius Moraru

Dance - Aerobic
19:30 -20:30 | Raimundhalle großer Saal | € 85,-

Effizientes Herz-Kreislauftraining zur Musik. Kurze einfache, nicht aufbauende Choreographie mit und ohne Step-Brett. Einfache Schrittfolge, keine Vorkenntnisse erforderlich!

Übungsleiter: Marius Moraru

MITTWOCH

Cool Kids Dance
Tanzschritte aus dem Modern Hip Hop- R´N´B werden langsam erlernt und in eine Choreographie verpackt. Ziel ist es, den Kids Freude am Tanzen und Mut zum Ausprobieren zu vermitteln.

Kids von 6-9 Jahren + Anfänger | 17:00 - 18:00
Fortgeschrittene Kids und Jugendliche | 18:00 - 19:00

SPZ Berndorf, Kislingerplatz 5 | € 85,-

Übungsleiter: Corina Kartalis

MITTWOCH

MY YOGA breathe, move and enjoy
19:00 - 20:00 | SPZ Berndorf, Kislingerplatz 5 | € 85,- *

gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren; Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erfordlich.

Übungsleiter: Christa Ludwig

**zzgl.€3,- Aufzahlung pro Einheit direkt an die Übungsleiterin auch für Gesamtjahreskarteninhaber*

DONNERSTAG

Fit von Kopf bis Fuß
neu!

9:30 - 10:30 | Unionhaus Pottenstein Auweg 10 | € 85,-

Der Fokus der gesundheitsbewussten Stunde liegt auf der ganzheitlichen Kräftigung des Körpers mit Hilfe von Kleingeräten zur Musik ohne Choreographie.

Übungsleiter: Barbara Baraian

Gesund und Fit im Alter
neu!

10:30 - 11:30 | Unionhaus Pottenstein Auweg 10 | € 85,-

Der Schwerpunkt liegt auf seniorengerechtem Herz-Kreislauftraining, Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe und entsprechender Kräftigung der Muskulatur zur Musik. Den Abschluss bilden Dehnungs-und Entspannungsübungen.

Übungsleiter: Barbara Baraian

Turn 10: Boden-und Geräteturnen
(Zusatz-Einheit)

16:30 - 18:00 | Raimundhalle kleiner Saal | € 95,-

Voraussetzung ist die Teilnahme beim „Turn 10" am Montag

für Kinder ab 6 Jahren

Übungsleiter: Evi Schütz, Steffi Stodola

Leichtathletik für Kinder
17:00 - 18:30 | Raimundhalle großer Saal | € 105,- | ganzjährig

für Kinder von 6-10 Jahren

Übungsleiter: Norbert Zemsauer
Theresa Kühmayer, Petra Haas

Leichtathletik
18:00 - 20:00 | Raimundhalle kleiner Saal | € 105,- | ganzjährig

für Kinder 10- 14 Jahre
für Jugendliche und Erwachsene

Übungsleiter: Martin Latzelsberger, Alexander Schmidt, DI Georg Bitzinger

Lauftreff
18:00 | Treffpunkt Union-Platz bzw. nach tel. Vereinbarung | gratis | ganzjährig

Für Jugendliche und Erwachsene. Variantenreicher Trainingsablauf. Benützung einer Pulsuhr empfehlenswert!

Übungsleiter: Mag. Hans Schabas, **Tel. 0680/5058063**

Rückenfit
18:30 - 19:30 | Raimundhalle großer Saal | € 85,-

Kräftigung der Rumpf-, Aktivierung der Tiefenmuskulatur, Balanceübungen

Übungsleiter: Marius Moraru

Bodystyling
19:30 - 20:30 | Raimundhalle großer Saal | € 85,-

nach einem Cardio-Teil für Herz und Kreislauf zu Beginn, Kräftigungsübungen für den ganzen Körper.

Übungsleiter: Marius Moraru

Programmänderungen vorbehalten!

Die Preise gelten für September bis April. Anmeldungen sind in der ersten Einheit erwünscht, Bezahlung mittels Zahlschein. Der Einstieg ist jederzeit möglich (anteilige Verrechnung). Für Neueinsteiger eine Schnupperstunde gratis! Die Mitgliedschaft bei der Sportunion Pottenstein ist obligatorisch (Jahresmitgliedsbeitrag €14,-/ für Kinder, Lehrlinge und Studenten €7,-). Jahresbeitrag für das Gesamtprogramm €170,- . (ausgenommen Kindereinheiten und Leichtahtletik). Abhaltung der Einheit Leichtathletik findet bei schönem Wetter (Sept, Okt und ab April) am Unionplatz Pottenstein, Auweg 10 statt.

Abhaltung des Programmes nach aktuell geltender COVID-Verordnung!

Weitere Informationen:

Alexander Schmidt 0680 116 11 11 - Martin Latzelsberger 0676 518 66 53

www.pottenstein.sportunion.at

www.facebook.com/sportunionpottenstein