

**STEP AEROBIC (Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene)** ist eine Mischung aus klassischer Gymnastik und verschiedenen Tanzelementen. Dieses dynamische Training bringt den gesamten Körper in Schwung, fördert die Ausdauer und Muskulatur, schont Gelenke und hilft beim Abnehmen. **MELANIE / keine Teilnahmebeschränkung / Mittwoch / Turnhalle Volksschule / 19:00 - 20:00 Uhr / START: 4.9.2024 / Kosten : Jahresbeitrag € 80,00**

**MEN WORKOUT (Zielgruppe: Erwachsene )** Männer wollen auch bewegt werden ... oh, "Mann" mach mit! Es erwartet Dich eine Stunde lang ein Ganzkörpertraining. **RAIMUND / keine Teilnahmebeschränkung / Mittwoch / Turnhalle Volksschule / 20:00 - 21:30 Uhr / START: 4.9.2024 / Kosten : Jahresbeitrag € 80,00**

**PILATES (Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene)** Pilates fördert eine gesunde Körperhaltung, stärkt die Tiefenmuskulatur und hilft bei der Stressbewältigung. Darüber hinaus fördert es die Durchblutung und Verdauung und verhilft zu einem besseren Körpergefühl. **VICTORIA / max. 12 Teilnehmer / Donnerstag / Kindergarten Sitzenberg / Uhrzeit: Siehe Übersicht Bewegungsprogramm / START: 12.9.2024 / Kosten : 10er Block € 70,00**

## Judo

**JUDO (Zielgruppe: Siehe Übersicht Bewegungsprogramm)** Judo bedeutet "der sanfte Weg"! Ganz nach diesem Motto wird die Kampfsportart Judo von ausgebildeten Trainern gelehrt. **FLORIAN + ALEXANDER / Anmeldung erforderlich / Freitag / Turnhalle Volksschule / Uhrzeit: Siehe Übersicht Bewegungsprogramm / START: 6.9.2024 Kosten : Jahresbeitrag wird bekannt gegeben**

## Volleyball

**VOLLEYBALL (Zielgruppe: Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren)** Volleyball ist ein attraktiver Breitensport. Nach dem Aufwärmen erwartet Dich ein technisches Training danach freies Spiel in Kleingruppen. Die FLYING DEVILS freuen sich auf Dich! **ANDREAS / keine Teilnahmebeschränkung / Freitag / Turnhalle Volksschule / 19:30 - 22:00 Uhr / START: voraussichtlich Oktober 2024 -> wird auf der Website veröffentlicht! / Kosten : Jahresbeitrag € 50,00**

## Jahresbeiträge - Zahlungshinweise

### JAHRESKARTE

Die Jahreskarte kostet für alle "PETROL" eingefärbten Bewegungseinheiten € 150,00 (siehe Übersicht Bewegungsprogramm)

### FAMILIENERMÄßIGUNG (beim Fachwart melden!)

1 Erwachsener und ab 2 Kinder = 35% Ermäßigung -> gilt nicht für Ehepaare und Volleyball!

Bitte überweist den Kursbeitrag auf das Konto der Sportunion Sitzenberg-Reidling bei der Raiffeisenbank Heiligeneich.

**IBAN AT81 3228 6000 0013 5517**

Bitte gebt im Verwendungszweck eure gewählte Bewegungseinheit und den Namen der teilnehmenden Person an. Wir bitten euch speziell in den Kinderkursen den Vor- und Zunamen des Kindes einzutragen. Diese Daten erleichtern uns die Administration. Danke dafür!



## Kontakte

<b>MELANIE Pölz</b>	+43 664 / 392 55 13
<b>VERONIKA Resch-Högan</b>	+43 650 / 837 66 45
<b>BETTINA Markl</b>	+43 670 / 206 91 77
<b>RAIMUND Ofner</b>	+43 664 / 731 31 517
<b>ELINA Pölz</b>	+43 677 / 620 50 821
<b>BARBARA Resch</b>	+43 650 / 585 51 27
<b>CLAUDIA Kiesel-Kurek</b>	+43 664 / 647 75 35
<b>ANDREAS Bauer</b>	+43 664 / 217 65 88
<b>EVELINE Karner</b>	+43 676 / 397 58 21
<b>VICTORIA Doppler</b>	+43 664 / 510 93 66
<b>ISOLDE Rabl</b>	isolde_rabl@hotmail.com
<b>FLORIAN Rinnerthaler</b>	+43 676 / 353 97 28
<b>ALEXANDER Lang</b>	+43 677 / 614 710 66



*Wir bewegen Menschen*



**AB SEPT  
2024**

# Bewegungsangebot 2024/25

*Wir bewegen Menschen*

**SPORTUNION Sitzenberg-Reidling**

E-Mail: [sitzenberg-reidling.sportunion@gmx.at](mailto:sitzenberg-reidling.sportunion@gmx.at)

ZVR-Zahl: 478364776

 **Sportunion Sitzenberg-Reidling**

[www.sitzenberg-reidling.sportunion.at](http://www.sitzenberg-reidling.sportunion.at)



## Liebe Sportfreunde!

Wir freuen uns, euch das Kursprogramm für die kommende Bewegungssaison 2024/25 präsentieren zu dürfen.

Der Kursbetrieb startet mit großer Motivation im September 2024 und läuft bis Juni 2025.

Das genaue **START-DATUM** und den **ORT** eurer gewählten Bewegungseinheit entnehmt bitte der Innenseite des Flyers.

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - SCHAUT EINFACH VORBEI!**

Die Übersicht des Bewegungsprogrammes findet ihr auch auf unserer Homepage:

[www.sitzenberg-reidling.sportunion.at](http://www.sitzenberg-reidling.sportunion.at)

Bei Fragen könnt ihr euch gerne direkt bei uns melden:

MARIA Mandl +43 676 / 570 44 24  
ULRIKE Marschik +43 664 / 735 904 33

Wir hoffen, dass wir mit unserem Programm wieder viele Sportbegeisterte zur regelmäßigen Bewegung motivieren können und freuen uns auf ein Wiedersehen in der Turnhalle der Volksschule Sitzenberg-Reidling, im Kindergarten Reidling oder im Kindergarten Sitzenberg.

Das Team der Sportunion Sitzenberg-Reidling

Übersicht Bewegungsprogramm				
Montag	14:00 - 14:50 <b>MINI's IN MOTION</b> Turnhalle VS	16:00 - 16:50 <b>KID's IN MOTION</b> Turnhalle VS	18:15 - 19:15 <b>FOREVER YOUNG</b> Barbara Turnhalle VS	19:30 - 21:30 <b>LADIES WORKOUT &amp; Volleyball</b> Melanie Turnhalle VS
	15:00 - 15:50 <b>KIDDY's IN MOTION</b> Turnhalle VS	17:00 - 17:50 <b>TEEN's IN MOTION</b> Turnhalle VS		
Dienstag		18:00 - 19:00 <b>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</b> Eveline KG Reidling	19:00 - 20:00 <b>SWING&amp;MOVE&amp; SMILE</b> SMOVEYS Eveline KG Reidling	
Mittwoch		18:00 - 19:00 <b>HIT WORKOUT</b> Melanie Turnhalle VS	19:00 - 20:00 <b>STEPP AEROBIC</b> Melanie Turnhalle VS	20:00 - 21:30 <b>MEN WORKOUT</b> Raimund Turnhalle VS
Donnerstag	<b>KREATIVER KINDERTANZ 3-6 J</b> Claudia START UND UHRZEIT auf der Homepage	17:30 - 18:30 <b>RÜCKEN FIT</b> Eveline KG Reidling	18:00 - 19:00 <b>PILATES</b> Victoria KG Sitzenberg	19:00 - 20:00 <b>PILATES</b> Victoria KG Sitzenberg
	<b>KREATIVER KINDERTANZ 6-10 J</b> Claudia START UND UHRZEIT auf der Homepage			
Freitag	<b>BALLETT</b> Isolde START und UHRZEIT per Mail erfragen	15:30 - 16:30 <b>JUDO ab 4 J</b> MIT VORBEHALT Bitte Alex anrufen!	18:00 - 19:30 <b>JUDO</b> Alexander Turnhalle VS	19:30 - 22:00 <b>VOLLEYBALL</b> Andreas Turnhalle VS
		16:45 - 17:45 <b>JUDO ab 7 J</b> Alexander Turnhalle VS		

## Kinder Bewegungseinheiten

**MINI's - BEWEGEN MIT DEN ELTERN (Zielgruppe: 1 - 6 Jahren)** In dieser Bewegungseinheit können Eltern ,Oma, Opa, Tante, ... gemeinsam mit den Kindern den Turnsaal erkunden. Es gibt Bewegungslandschaften für die kleinen und großen Turner. Die Aufsichtspflicht liegt bei den Eltern bzw. Begleitpersonen. **BETTINA + VERONIKA / keine Teilnahmebeschränkung / Montag / Turnhalle Volksschule / 14:00 - 14:50 Uhr / START: 7.10.2024 / Kosten : Jahresbeitrag € 45,00**

**KIDDY'S IN MOTION (Zielgruppe: ab ca. 4 - 6 Jahren)** In dieser Bewegungseinheit dürfen sich die Kindergartenkinder mit den Kindern der 1. Volksschulklasse den Turnsaal mit einfachen Geräten erobern. Bewegungslandschaften, Spiel und Spaß kommen nicht zu knapp. **ELINA + VERONIKA/ keine Teilnahmebeschränkung / Montag / Turnhalle Volksschule / 15:00 - 15:50 Uhr / START: 7.10.2024 / Kosten : Jahresbeitrag € 45,00**

**KID's IN MOTION (Zielgruppe: ab 6 - 9 Jahren)** Hier schlagen die Herzen der Volksschulkinder höher. Der Turnsaal wird zum Abenteuerparadies mit spannenden und herausfordernden Kletterparcours, wobei Übungen an Trainingsgeräten altersgerecht erarbeitet werden. Der Spaß an der Bewegung kommt nicht zu kurz! **ELINA + INGRID/ keine Teilnahmebeschränkung / Montag / Turnhalle Volksschule / 16:00 - 16:50 Uhr / START: 7.10.2024 / Kosten : Jahresbeitrag € 45,00**

**TEEN's IN MOTION (Zielgruppe: ab 10 - 14 Jahren)** Möchtest du dich austoben bei kniffligen Bewegungsspielen auf Geräten oder Bewegungsstationen? Dann sei dabei, bei den spannenden Motorik-Challenges und coolen Gruppenspielen! Erobere gemeinsam mit deinen Freunden den Turnsaal und vergiss für diese Zeit den Schulstress! **ELINA + INGRID/ keine Teilnahmebeschränkung / Montag / Turnhalle Volksschule / 17:00 - 17:50 Uhr / START: 7.10.2024 / Kosten : Jahresbeitrag € 45,00**

**KREATIVER KINDERTANZ (Zielgruppe: Siehe Übersicht Bewegungsprogramm)** In dieser Stunde erwartet Kinder von 3 bis 10 Jahren Tanzspiele, coole Kindertänze zu aktuellen Hits, Tänze aus aller Welt, einfache Chores, Yogilates zum Aufwärmen, Fantasiereisen und Massagegeschichten zum Abkühlen! **CLAUDIA / max. 12 Teilnehmer / Donnerstag / Kindergarten Sitzenberg / Uhrzeit: Siehe Übersicht Bewegungsprogramm / START: siehe homepage -> www.kiku-lebenstraum.at -> / Kosten : 10er BLOCK € 65,00**

**BALLETT (Zielgruppe: Siehe Übersicht Bewegungsprogramm)** Ab 3 Jahren lernen die Kinder anhand von Märchenfiguren das Verständnis für richtige Körperhaltung, Bewegung zur klassischer Musik und Taktgefühl. Spielerisch und musikalisch wird gedehnt und die Muskeln gekräftigt. Mit viel Spaß erlernen die Kinder kleine Choreografien. **ISOLDE / max. 12 Teilnehmer / Freitag / Kindergarten Reidling / Uhrzeit per Mail erfragen: isolde\_rabl@hotmail.com / START: 27.9.2024 / Kosten : 10er Block € 70,00**

## Erwachsenen Bewegungseinheiten

**FOR EVER YOUNG (Zielgruppe: Erwachsene)** Eine Stunde der besonderen Art erwartet Dich! Übungen für Faszien, Wirbelsäule, Muskeln und Gehirn, also kurz rundum, von Kopf bis Fuß wird der Körper sanft gefordert und bewegt! Regelmäßige Übungen für Faszien und Bindegewebe wirken sich enorm positiv auf die Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden aus. **BARBARA / keine Teilnahmebeschränkung / Montag / Turnhalle Volksschule / 18:15 - 19:15 Uhr / START: 2.9.2024 / Kosten : Jahresbeitrag € 80,00**

**LADIES WORKOUT / VOLLEYBALL (Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene)** Ist eine Bewegungseinheit für alle Altersstufen, Einsteiger oder Fortgeschrittene. Gemeinsam aktivieren, mobilisieren, kräftigen und dehnen wir uns. Außerdem arbeiten wir an den Koordinationsfähigkeiten und der Balance. **MELANIE / keine Teilnahmebeschränkung / Montag / Turnhalle Volksschule / 19:30 - 21:30 Uhr / START: 2.9.2024 / Kosten : Jahresbeitrag € 80,00**

**WIRBELSÄULENGYMNASTIK (Zielgruppe: Erwachsene)** Eine sanfte Kräftigungsstunde für den ganzen Körper. Wirbelsäulenschonende Übungen mit Theraband und Softball. Pilatesübungen für die Körperhaltung und Atmung erwarten Dich. Das Ende der Stunde rundet Qi Gong oder eine Körperreise ab. **EVELINE / keine Teilnahmebeschränkung / Dienstag / Kindergarten Reidling / Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr / START: 17.9.2024 / Kosten : Jahresbeitrag € 80,00**

**SWING & MOVE & SMILE - Gesünder leben mit SMOVEYS (Zielgruppe: Erwachsene)** Diese Bewegungsstunden findet sowohl Indoor und Outdoor statt. Durch Schwingen der Smoveys erlangt der Körper Kräftigung und Mobilisation. Die Übungen fördern Fettverbrennung, lösen Verspannungen, Ausdauer und machen Spaß! Smoveys können ausgeborgt werden! **EVELINE / keine Teilnahmebeschränkung / Dienstag / Kindergarten Reidling / Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr / START: 17.9.2024 / Kosten : Jahresbeitrag € 80,00**

**RÜCKEN FIT (Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene)** Eine abwechslungsreiche Stunde für Damen und Herren jeden Alters. Flottes Aufwärmen, Ganzkörpergymnastik, Kräftigung der Problemzonen und Rückenschule. Für die Übungen verwenden wir Theraband und Softball. Zum Abschluss entspannen wir mit Qi Gong und Körperreise. **EVELINE / keine Teilnahmebeschränkung / Donnerstag / Kindergarten Reidling / Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr / START: 19.9.2024 / Kosten : Jahresbeitrag € 80,00**