

**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: 6.9.2023 / 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: 6.9.2023 / 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 / Turnhalle Volksschule / Uhrzeit: Siehe Übersicht Bewegungsprogramm / START: 14.9.2023 / 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. **ALEXANDER / Anmeldung erforderlich / Freitag / Turnhalle Volksschule / Uhrzeit: Siehe Übersicht Bewegungsprogramm / START: 8.9.2023 Kosten : Jahresbeitrag wird von Alexander 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 / 20:00 - 22:00 Uhr / START: voraussichtlich Oktober 2023 -> 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 Pilz</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>ALEXANDER Lang</b>	+43 677 / 614 710 66
<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>BIRGIT Rauscher</b>	+43 680 / 324 31 33
<b>VICTORIA Doppler</b>	+43 664 / 510 93 66
<b>ISOLDE Rabi</b>	+43 676 / 900 01 77



*Wir bewegen Menschen*

SPORT  
UNION  
SITZENBERG-REIDLING



AB SEPT  
2023

# Bewegungsangebot 2023/24

*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 2023/24 präsentieren zu dürfen.

Der Kursbetrieb startet mit großer Motivation im September 2023 und läuft bis Juni 2024.

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

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - SCHAU 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 90 433

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	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	15:00 - 15:45 <b>MINI'S IN MOTION</b> Veronika + Bettina Kindergarten Reidling	15:20 - 16:10 <b>KID'S IN MOTION 1st</b> Birgit Turnhalle VS	17:00 - 17:50 <b>TEEN'S IN MOTION</b> Birgit Turnhalle VS	19:30 - 21:30 <b>LADIES WORKOUT &amp; Volleyball</b> Melanie Turnhalle VS	
	14:30 - 15:20 <b>KIDDY'S IN MOTION</b> Birgit Turnhalle VS	16:10 - 17:00 <b>KID'S IN MOTION 2nd</b> Birgit Turnhalle VS	18:00 - 19:30 <b>FOREVER YOUNG</b> Barbara Turnhalle VS		
		18:00 - 19:00 <b>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</b> Eveline Kindergarten Reidling	19:00 - 20:00 <b>SWING&amp;MOVE&amp;SMILE SMOVEYS</b> Eveline Kindergarten Reidling		
		18:00 - 19:00 <b>HIIT 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	
	14:30 - 15:20 <b>KREATIVER KINDERTANZ 3-6 J</b> Claudia Kindergarten Sitzenberg	17:30 - 18:30 <b>RÜCKEN FIT</b> Eveline Kindergarten Reidling	18:00 - 19:00 <b>PILATES</b> Victoria Turnhalle VS	19:00 - 20:00 <b>PILATES</b> Victoria Turnhalle VS	
	15:30 - 16:20 <b>KREATIVER KINDERTANZ 6-10 J</b> Claudia Kindergarten Sitzenberg				
	14:00 - 14:50 <b>BALLET 4-6 J</b> Isolde Kindergarten Reidling	15:30 - 16:30 <b>JUDO ab 4 J MIT VORBEHALT</b> Bitte Alex anrufen!	18:00 - 19:30 <b>JUDO</b> Alexander Turnhalle VS	20:00 - 22:00 <b>VOLLEYBALL</b> Andreas Turnhalle VS	
	15:00 - 15:50 <b>BALLET ab 7 J</b> Isolde Kindergarten Reidling	16:45 - 17:45 <b>JUDO ab 7 J</b> Alexander Turnhalle VS			

## Kinder Bewegungseinheiten

**MINI'S - BEWEGEN MIT DEN ELTERN (Zielgruppe: ab 1 - 3 Jahren)** Auch unsere Kleinsten wollen bewegt werden, dabei helfen die Eltern mit. Ein lustiges Eltern-Kind-Turnen erwartet Euch! **VERONIKA + BETTINA/ keine Teilnahmebeschränkung / Montag / Kindergarten Reidling / 15:00 - 15:45 Uhr / START: 11.9.2023 / Kosten : Jahresbeitrag € 45,00**

**KIDDY'S IN MOTION (Zielgruppe: ab 3 - ca. 5 Jahren)** Ab 3 Jahren können die Kinder wöchentlich einen Turnsaaldschungel mit Klettern, Hängen, Laufen, Rollen, Rutschen, ... erleben. Viele lustige Gruppenspiele runden die Bewegungsstunde für unsere kleinen "Bewegungstalente" ab! **BIRGIT / keine Teilnahmebeschränkung / Montag / Turnhalle Volksschule / 14:30 - 15:20 Uhr / START: 11.9.2023 / Kosten : Jahresbeitrag € 45,00**

**KID'S IN MOTION FIRST (Zielgruppe: ab 5 - 7 Jahren) BIRGIT / keine Teilnahmebeschränkung / Montag / Turnhalle Volksschule / 15:20 - 16:10 Uhr / START: 11.9.2023 / Kosten : Jahresbeitrag € 45,00**

**KID'S IN MOTION SECOND (Zielgruppe: 2. und 3. VS-Klasse)) BIRGIT / keine Teilnahmebeschränkung / Montag / Turnhalle Volksschule / 16:10 - 17:00 Uhr / START: 11.9.2023 / Kosten : Jahresbeitrag € 45,00**

**TEEN'S IN MOTION (Zielgruppe: ab 4. VS-Klasse - 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! **BIRGIT / keine Teilnahmebeschränkung / Montag / Turnhalle Volksschule / 17:00 - 17:50 Uhr / START: 11.9.2023 / Kosten : Jahresbeitrag € 45,00**

**KREATIVER KINDERTANZ (Zielgruppe: Siehe Übersicht Bewegungsprogramm)** In dieser Stunde freuen sich die Kinder auf Tanzspiele, coole Kindertänze zu aktuellen Hits, Tänze aus aller Welt, Choreos, Yogilates zum Aufwärmen, Fantasiereisen und Massagegeschichten zum Abkühlen! **CLAUDIA / max. 12 Teilnehmer / Donnerstag / Clemenssaal Pfarrhof / Uhrzeit: Siehe Übersicht Bewegungsprogramm / START: 21.9.2023 / Kosten : 10er BLOCK € 65,00**

**BALLET (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: Siehe Übersicht Bewegungsprogramm / START: 15.09.2023 / Kosten : 10er Block € 70,00**

## Erwachsenen Bewegungseinheiten

**FOREVER 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 / 18:00 - 19:30 / START: 4.9.2023 / 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: 4.9.2023 / 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 / START: 12.9.2023 / 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: 12.9.2023 / Kosten : Jahresbeitrag € 80,00**

**RÜCKEN FIT (Zielgruppe: 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 / Übersicht Bewegungsprogramm / START: 14.9.2023 / Kosten : Jahresbeitrag € 80,00**

**HIIT WORKOUT (Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene)** ist ein Trainingsansatz, bei dem sich hochintensive Phasen mit mehreren Ruhephasen abwechseln. Dadurch wird der Stoffwechsel angeregt, sowie die Sauerstoffaufnahme gesteigert. **MELANIE / keine Teilnahmebeschränkung / Mittwoch / Turnhalle Volksschule / 18:00 - 19:00 Uhr / START: 6.9.2023 / Kosten : Jahresbeitrag € 80,00**