

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: 3.9.2025 / 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: 3.9.2025 / 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: 11.9.2025 / Kosten: 10er Block € 80,00**



**SPORT
UNION
SITZENBERG-REIDLING**



**AB SEPT
2025**

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: 5.9.2025 / 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 / 20:00 - 22:00 Uhr / START: voraussichtlich September 2025 -> 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 überweise den Kursbeitrag auf das Konto der SPORTUNION Sitzenberg-Reidling bei der Raiffeisenbank Heiligenreich.

IBAN AT81 3228 6000 0013 5517

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

Kontakte

MELANIE Pütz	+43 664 / 392 55 13
VERONIKA Resch-Högan	+43 650 / 837 66 45
BETTINA Markl	+43 670 / 206 91 77
RAIMUND Ofner	+43 664 / 731 31 571
ELINA Pütz	+43 677 / 620 50 821
BARBARA Resch	+43 650 / 585 51 27
INGRID Prugger	+43 664 / 171 71 96
ANDREAS Bauer	+43 664 / 217 65 88
EVELINE Karner	+43 676 / 397 58 21
AGNES Blumenschein	+43 650 / 728 85 26
VICTORIA Doppler	+43 664 / 510 93 66
ISOLDE Rabl	+isolde_rabl@hotmail.com
ALEXANDER Lang	+43 677 / 614 710 66
FLORIAN Rinnerthaler	+43 676 / 353 97 28



Wir bewegen Menschen

**Bewegungsangebot
2025/26**

Wir bewegen Menschen

SPORTUNION Sitzenberg-Reidling

Korngasse 16, 3454 Sitzenberg-Reidling

Tel: +43 664 / 73 59 04 33

E-Mail: sitzenberg-reidling.sportunion@gmx.at

ZVR-Zahl: 478364776

Sportunion Sitzenberg-Reidling

www.sitzenberg-reidling.sportunion.at



Liebe Sportfreunde!

Wir freuen uns, euch das Kursprogramm für die kommende Bewegungssaison 2025/26 präsentieren zu dürfen.

Der Kursbetrieb startet im September 2025 und läuft bis Juni 2026.

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

Bei Fragen könnt ihr euch gerne direkt bei mir melden:

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 MINI's IN MOTION Turnhalle VS	16:00 - 16:50 KID's IN MOTION Turnhalle VS	18:15 - 19:15 FOREVER YOUNG Barbara Turnhalle VS	19:30 - 21:30 LADIES WORKOUT & Volleyball Melanie Turnhalle VS
	15:00 - 15:50 KIDDY's IN MOTION Turnhalle VS	jeden 1. Montag im Monat 17:00 - 17:50 ALLE TURNEN MIT Turnhalle VS		
Dienstag		18:00 - 19:00 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK Eveline KG Reidling	19:00 - 20:00 SWING&MOVE& SMILE SMOVEYS Eveline KG Reidling	18:00 - 19:30 TANZ DICH GANZ Agnes KG Sitzenberg
Mittwoch		18:00 - 19:00 HIT WORKOUT Melanie Turnhalle VS	19:00 - 20:00 STEPP AEROBIC Melanie Turnhalle VS	20:00 - 21:30 MEN WORKOUT Raimund Turnhalle VS
Donnerstag		17:30 - 18:30 RÜCKEN FIT Eveline KG Reidling	18:00 - 19:00 PILATES Victoria KG Sitzenberg	19:00 - 20:00 PILATES Victoria KG Sitzenberg
Freitag	BALLETT Isolde UHRZEIT per Mail erfragen	15:30 - 16:30 JUDO ab 4 J MIT VORBEHALT Bitte Alex anrufen!	18:00 - 19:30 JUDO Alexander Turnhalle VS	19:30 - 22:00 VOLLEYBALL Andreas Turnhalle VS
		16:45 - 17:45 JUDO ab 7 J 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: 15.09.2025 / Kosten : Jahresbeitrag € 55,00**

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 + INGRID/ keine Teilnahmebeschränkung / Montag / Turnhalle Volksschule / 15:00 - 15:50 Uhr / START: 15.09.2024 / Kosten : Jahresbeitrag € 55,00**

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. **ELINA + INGRID/ keine Teilnahmebeschränkung / Montag / Turnhalle Volksschule / 16:00 - 16:50 Uhr / START: 15.09.2024 / Kosten : Jahresbeitrag € 55,00**

ALLE TURNEN MIT (Zielgruppe: Kinder und Erwachsene) Jeden ersten Montag im Monat (ausgenommen Ferien) können Kinder, Jugendliche und Erwachsene zum Geräteturnen in den Turnsaal kommen. **BETTINA + VERONIKA / keine Teilnahmebeschränkung / jeden ersten Montag im Monat / Turnsaal Volksschule / 17:00 - 17:50 Uhr / Termine: 3.11.2025, 1.12.2025, 12.1.2026, 2.2.2026, 2.3.2026, 6.4.2026, 4.5.2026 und 1.6.2026 / Kosten: € 2,00 pro Person**

BALLETT (Zielgruppe: Siehe Übersicht Bewegungsprogramm) Ab 4 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: 26.9.2025 / Kosten : 8er 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: 1.9.2025 / 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: 1.9.2025 / Kosten : Jahresbeitrag € 80,00

TANZ DICH GANZ - spielerisch, frei, im Moment (Zielgruppe: Erwachsene/Jugendliche) Du bewegst dich gerne und hast Lust auf neue Impulse? Tanzen hält fit und hilft, Stress abzubauen, den Kopf frei zu machen und den eigenen Körper zu spüren. In diesem Kurs darfst du dich ganz ohne Leistungsdruck bewegen - mit und ohne Musik - allein, zu zweit und in der Gruppe. Dich erwarten geführtes Aufwärmen, klare Körperübungen und inspirierende Bewegungsimpulse. Gewinne mehr Sicherheit und Freiheit in der Bewegung und lass dich von dir selbst überraschen. Keine Vorkenntnisse nötig! **AGNES / min. 5, max. 15 Teilnehmer / Dienstag / Kindergarten Sitzenberg / Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr / TERMINE: 25.11.2025, 2.12.2025, 9.12.2025, 16.12.2025, 13.1.2026 u. 20.1.2026 / Kosten : für 6 Termine € 120,00 KOSTENLOSE SCHNUPPERSTUNDE: Montag, 3.11. von 18 - 19 Uhr -> KG Sitzenberg**

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: 16.9.2025 / 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: 16.9.2025 / 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: 11.9.2025 / Kosten : Jahresbeitrag € 80,00**