

RÜCKEN FIT (Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene) Eine abwechslungsreiche Bewegungseinheit 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 oder Körperreise. **EVELINE / keine Teilnahmebeschränkung / Donnerstag / Kindergarten Reidling / Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr / START: 17.9.2026 / 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/STD. -> ANMELDUNG ERFORDERLICH +43 664 / 510 93 66 / Donnerstag / Kindergarten Sitzenberg / Uhrzeit: Siehe Übersicht Bewegungsprogramm / START: 17.9.2026 / Kosten : 10er Block € 80,00**

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 +43 677 / 614 710 66 / Bitte unbedingt nachfragen, ob die erste Stunde um 15:30 Uhr stattfindet / Freitag / Turnhalle Volksschule / Uhrzeit: Siehe Übersicht Bewegungsprogramm / START: 11.9.2026 / 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 2026 -> 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 Heiligenbach.

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 Pilz

+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 Pilz

+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

FLORIAN Rinnerthaler

+43 676 / 353 97 28

VICTORIA Doppler

+43 664 / 510 93 66

ISOLDE Rabl

+isolde_rabl@hotmail.com

ALEXANDER Lang

+43 677 / 614 710 66



Wir bewegen Menschen

**SPORT
UNION
SITZENBERG-REIDLING**



**AB SEPT
2026**

**Bewegungsangebot
2026/27**

Wir bewegen Menschen

SPORTUNION Sitzenberg-Reidling

Kornegasse 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 2026/27 präsentieren zu dürfen.

Der Kursbetrieb startet im September 2026 und läuft bis Juni 2027.

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	15:00 - 15:50 KIDDY'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
		17:00 - 17:50 ALLE TURNEN MIT Turnhalle VS		
Dienstag		18:00 - 19:00 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK Eveline KG Reidling		
Mittwoch		18:00 - 19:00 HIIT 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	BALLET 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

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 / max. 25 Kinder -> ANMELDUNG ERFORDERLICH -> telefonisch Iris Höld +43 676 570 44 26 ab 15.9. bis 28.9. / Montag / Turnhalle Volksschule / 15:00 - 15:50 Uhr / START: 14.9.2026 (Schnupperstunde) / Kosten : Jahresbeitrag € 55,00**
ENDE: Mitte Mai 2027 wird bekanntgegeben

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 / max. 25 Kinder -> ANMELDUNG ERFORDERLICH! -> telefonisch Iris Höld +43 676 570 44 26 ab 15.9. bis 28.9. / Montag / Turnhalle Volksschule / 16:00 - 16:50 Uhr / START: 14.9.2026 (Schnupperstunde) / Kosten : Jahresbeitrag € 55,00**
ENDE: Mitte Mai 2027 wird bekanntgegeben

ALLE TURNEN MIT (Zielgruppe: Kinder und Erwachsene) In unserer Eltern-Kind-Turngruppe entdecken Kinder gemeinsam mit ihren Begleitpersonen die Freude an der Bewegung. Mit abwechslungsreichem Geräteturnen, lustigen Kinderspielen und spannenden Bewegungslandschaften fördern wir spielerisch Motorik, Koordination und Selbstvertrauen. Gemeinsam aktiv sein, Neues ausprobieren und jede Menge Spaß erleben - das steht bei uns im Mittelpunkt! **BETTINA + VERONIKA / keine Teilnahmebeschränkung / Montag / Turnsaal Volksschule / 17:00 - 17:50 Uhr / START: 14.9.2026 Jahresbeitrag : € 55,00 pro Teilnehmer**

BALLET (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 / START und UHRZEIT per Mail erfragen: isolde_rabl@hotmail.com / Kosten : 8er 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 Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden aus. **BARBARA / keine Teilnahmebeschränkung / Montag / Turnhalle Volksschule / 18:15 - 19:15 Uhr / START: 7.9.2026 / 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: 9.9.2026 / 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: 15.9.2026 / 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 und die Sauerstoffaufnahme gesteigert. **MELANIE / keine Teilnahmebeschränkung / Mittwoch / Turnhalle Volksschule / 18:00 - 19:00 Uhr / START: 9.9.2026 / Kosten : Jahresbeitrag € 80,00**

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: 9.9.2026 / Kosten : Jahresbeitrag € 80,00**

MEN WORKOUT (Zielgruppe: Erwachsene) Unsere Männer-Bewegungseinheit bietet ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zur Förderung von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination. In einer motivierenden Gemeinschaft stehen Freude an der Bewegung, Fitness und Gesundheit im Mittelpunkt. **RAIMUND / keine Teilnahmebeschränkung / Mittwoch / Turnhalle Volksschule / 20:00 - 21:30 Uhr / START: 9.9.2026 / Kosten : Jahresbeitrag € 80,00**