



SPORTANGEBOT

Wintersemester 2019

Allgemeine Informationen

- **Voraussetzung** für die Nutzung jeglichen **Sportangebotes** ist die **Mitgliedschaft** bei der **Sportunion Bisamberg**. Der Mitgliedsbeitrag ist ein **Jahresbeitrag**, welcher **halbjährlich je Semester** verrechnet wird. Er berechtigt das Mitglied an den Vereinsaktivitäten teilzunehmen.
- **Jahresbeitrag**: Erwachsene € 40,00 / Kinder bis 18 € 20,00 / unterstützendes Mitglied € 11,00
- Der **Beitritt** zum Verein ist direkt in den Einheiten möglich (einmalige **Einschreibgebühr** je Beitritt: € 20,00). Die **Beitrittserklärung** ist online auf der SUB-Homepage abrufbar und kann auch per Mail übermittelt werden. Bei einer Nichtnutzung des SUB Sportangebotes erfolgt keine Beitragsreduzierung bzw. -rückerstattung. Er dient zur Aufrechterhaltung des allgemeinen Vereinslebens.
- Für die Teilnahme an Sportangeboten ist die **Anmeldung beim jeweiligen Kurs zwingend erforderlich**. Die Kursbeiträge sind gesondert ausgewiesen und werden semesterweise mit dem Mitgliedsbeitrag verrechnet. Die Rechnung ergeht Anfang des Semesters postalisch oder per Mail an das Mitglied bzw. die Familie. Adressänderungen bitte bekanntgeben!
- Die **Anmeldung zu den Kursen** erfolgt mündlich, telefonisch oder per E-Mail beim jeweiligen Kursleiter bis Ende Jänner im Sommersemester sowie Ende August im Wintersemester.
- Die Anmeldung während des laufenden Betriebes ist möglich, wenn Restplätze verfügbar sind bzw. es keine Teilnahmebegrenzung (insbesondere bei Sportangeboten für Kinder) gibt.
- Kursangebote je Semester: Gesundheitssport, Fitness, Outdoor, Kinder und Jugend, Badminton
- Kursangebot je Saison: Tennis, Volleyball
- Sportstätten: VS Turnhalle Bisamberg (Eingang Schulgasse), Gymnastikraum der VS Bisamberg (GYM – Eingang Schulgasse), Bewegungsraum des Kindergartens Bisamberg (KG – Schulgasse 4), AHS Korneuburg (Liese-Prokop-Straße 1, 2100 Korneuburg)
- **Kündigung der Mitgliedschaft** (schriftlich an info@sportunion-bisamberg.at) kann ausschließlich vom Mitglied selbst erfolgen, eine Nichtinanspruchnahme des Sportangebotes hat diese nicht automatisch zur Folge.
- Weitere Informationen unter: www.sportunion-bisamberg.at bzw. info@sportunion-bisamberg.at

Weitere Informationen entnehmen Sie unseren Schaukästen, www.sportunion-bisamberg.at
oder
info@sportunion-bisamberg.at.

Terminvorschau

- Jänner 2020: Kinderfasching
- Juni 2020: Sonnwendfeier

VS Turnhalle Bisamberg (VS TS)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
15.00-16.00 Affenzirkus 09/2015-09/2016					08.00-09.00 Damengymnastik 60+
16.00-17.00 Eltern-Kind 1 09/2016 und jünger	16.00-17.30 Sport & Spiel Mädchen 3./4. VS	16.30-18.00 Sport & Spiel Knaben 1.-4. VS	16.00-17.30 Sport & Spiel Mädchen 1./2. VS	16.00-17.00 Bewegung & Spiel 09/2014-09/2015	09.00-10.00 Power Hour
17.00-18.00 Bewegung & Spiel Vorschulkinder	17.30-19.30 Volleyball U 15m	18.00-18.30 Tabata 1	17.30-19.30 Volleyball U 15m	17.00-19.00 Volleyball U 16w	10.00-11.00 Parkour 1 1.-4. VS
18.00-19.30 Volleyball Anfänger+U13/14wm	19.30-21.30 Volleyball U 18/20m Herren 2	18.30-19.30 The Mix	19.30-21.30 Tischtennis	19.30-21.30 Volleyball Herren 1	11.00-12.00 Parkour 2 ab 10 Jahre
20.00-22.00 Badminton		19.30-20.30 BauchBeinPo 20.30-21.30 Zirkeltraining / Ganzkörpertraining Herren			

Gymnastikraum VS Bisamberg (GYM)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.00-10.00 Hockergymnastik 1	09.00-10.00 Faszien Dance & Stretch	08.30-09.30 Wirbelsäulengymnastik 3		09.45-10.45 Mama-Kids- Workout	08.30-09.00 Tabata 2
10.30-11.30 Wirbelsäulengymnastik 1	10.00-11.00 Wirbelsäulengymnastik + Faszientraining	09.45-10.45 Wirbelsäulengymnastik 4			
15.00-16.00 Hockergymnastik 2					
16.15-17.15 Wirbelsäulengymnastik 2					
17.30-18.30 Rückenfit 1	17.30-18.15 Jump Mix 1	17.00-17.50 Jumping Fitness 1		17.15-18.00 Jump Mix 2	
18.45-19.45 Rückenfit 2	18.15-19.15 Boot Camp	18.00-19.00 Cardio Step	18.00-18.50 Jumping Fitness 2	18.00-19.00 Fit fürs Wochenende	
20.00-21.00 Rückenfit 3	19.30-20.15 Pound.Rockout. Workout	19.30-20.30 Kräftigung / Kraftausdauer Herren 50+	19.00-20.00 Muskelaufbau- training		

Outdoor

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00-09.00 Nordic Walking				08.30-09.30 Smovey-Power- Walking	09.00-10.00 Power Hour

Bewegungsraum Kindergarten Bisamberg (KG)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
17.30-18.45 Kundalini Yoga 1	18.00-19.00 Pilates 1 All Level	18.00-19.00 Pilates 2 All Level		17.45-18.45 Yoga für den Rücken	
19.00-20.30 Klare Kontur Figurformendes Ganzkörpertraining	19.00-20.00 Pilates Fortgeschritten	19.05-20.05 Haltungstraining nach Pilates	19.00-20.00 Beweg dich fit	19.00-20.15 Kundalini Yoga 2	



VS Turnhalle Bisamberg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18.00-19.30 Anfänger U 13/14 mix	17.30-19.30 U 15 m			17.00-19.00 U 16 w
	19.30-21.30 U 18/20 m Herren 2		17.30-19.30 U 15 m	19.30-21.30 Herren 1

AHS Korneuburg Halle 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17.30-19.30 U 16 w	17.30-19.00 U 18/20 w	17.00-19.00 U 13/14 mix	17.30-19.30 U 18/20 w	
19.30-21.30 Damen 1	19.30-21.30 Damen 1	19.30-21.30 Herren 1	19.30-21.30 Damen 1	19.30-21.30 Damen 1

AHS Korneuburg Halle 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
19.30-21.30 Herren 1			20.00-22.00 U 18/20 m Herren 2	

BG Hollabrunn

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18.15-20.15 U 14/15 U 16/18		17.45-19.15 U 14/15 U 16/18	17.00-19.15 U 16/18 w	18.00-20.30 U 16/18 w

Kursinformationen (Anmeldung bis 31.08.2019)

Kinder und Jugendliche

<p>Eltern-Kind 1 (Alter 09/2016 und jünger) Sobald Kinder laufen können, sind sie hier willkommen. Mit Mama, Papa oder auch Oma sammeln die Kleinen erste Bewegungserfahrungen an verschiedenen Geräteparcours.</p> <p>Kurszeiten: Mo. 16.00-17.00 (VS TS) Kurs: ganzjährig (außer Schulferien – ab 2. Schulwoche) Semesterbeitrag: € 18,00 / pro Kind Informationen: info@sportunion-bisamberg.at</p>	<p>Affenzirkus (Alter 09/2015-09/2016) Die Kinder erlernen erste Spiele und können sich an verschiedensten Geräteparcours austoben. Spaß an der Bewegung und das Sammeln von Erfahrungen in motorischer Geschicklichkeit stehen im Vordergrund.</p> <p>Kurszeiten: Mo. 15.00-16.00 (VS TS) Kurs: ganzjährig (außer Schulferien – ab 2. Schulwoche) Semesterbeitrag: € 18,00 Informationen: info@sportunion-bisamberg.at</p>
<p>Bewegung und Spiel (Alter 09/2014-09/2015) Die Kinder erlernen erste Spiele und Kunststücke an verschiedenen Geräten. Spaß an der Bewegung und das Sammeln vielfältiger Erfahrungen stehen im Vordergrund.</p> <p>Kurszeiten: Fr. 16.00-17.00 (VS TS) Kurs: ganzjährig (außer Schulferien – ab 2. Schulwoche) Semesterbeitrag: € 18,00 Informationen: info@sportunion-bisamberg.at</p>	<p>Bewegung & Spiel (Vorschulkinder) Die Kinder lernen bereits im Team zu spielen, schulen die Koordinationsfähigkeit und üben kleine Kunststücke. Rhythmusempfinden und Geschicklichkeit werden ebenso gefördert wie alle sportmotorischen Grundlagen.</p> <p>Kurszeiten: Mo. 17.00-18.00 (VS TS) Kurs: ganzjährig (außer Schulferien – ab 2. Schulwoche) Semesterbeitrag: € 18,00 Informationen: info@sportunion-bisamberg.at</p>
<p>Sport & Spiel Knaben (1.-4. VS) Mannschafts- und Bewegungsspiele, Geräteparcours und das Erlernen komplexer Bewegungsaufgaben sollen die Jungs fit machen für alle weiteren Sportarten.</p> <p>Kurszeiten: Mi. 16.30-18.00 (VS TS) Kurs: ganzjährig (außer Schulferien – ab 2. Schulwoche) Semesterbeitrag: € 18,00 Informationen: info@sportunion-bisamberg.at</p>	<p>Bewegung & Spiel Mädchen (1./2. VS) Die Mädchen sammeln vielfältige Bewegungserfahrungen an den klassischen Turngeräten, aber auch an komplexen Geräteparcours. Mannschafts- und Bewegungsspiele sowie die Schulung von sportmotorischen Grundlagen bieten eine gute Basis für alle weiteren Sportarten.</p> <p>Kurszeiten: Do. 16.00-17.30 (VS TS) Kurs: ganzjährig (außer Schulferien – ab 2. Schulwoche) Semesterbeitrag: € 18,00 Informationen: info@sportunion-bisamberg.at</p>
<p>Sport & Spiel Mädchen (3./4. VS) Die Mädchen sammeln vielfältige Bewegungserfahrungen an den klassischen Turngeräten, aber auch an komplexen Geräteparcours. Mannschafts- und Bewegungsspiele sowie die Schulung von sportmotorischen Grundlagen bieten eine gute Basis für alle weiteren Sportarten.</p> <p>Kurszeiten: Di. 16.00-17.30 (VS TS) Kurs: ganzjährig (außer Schulferien – ab 2. Schulwoche) Semesterbeitrag: € 18,00 Informationen: info@sportunion-bisamberg.at</p>	<p>Parkour 1 (1.-4. VS) / Parkour 2 (ab 10 Jahre) Beim Parcours versucht der Sportler möglichst schnell und effizient einen Weg zurückzulegen. Dabei überwindet er Hindernisse und versucht akrobatische Elemente einzubauen.</p> <p>Kurszeiten: Sa. 10.00-11.00 (VS TS) / Sa. 11.00-12.00 (VS TS) Kurs: ganzjährig (außer Schulferien – ab 2. Schulwoche) Semesterbeitrag: € 18,00 Informationen: info@sportunion-bisamberg.at</p>

Fitness

Klare Kontur – Figurformendes Ganzkörpertraining

Ein energiegelades Bewegungskonzept! Die Übungen fördern Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Für eine straffe Silhouette! Mit einem genussvollen und langen Stretchingteil.

Kurszeiten: Mo. 19.00-20.30 (KG)
Kursstart: 09.09.2019
Kurseinheiten: 15
Kursbeitrag: € 90,00
Anmeldung: +43 (676) 962 38 12
Kursleiter: Karin Fitz

Boot Camp

Ein Ganzkörper-Ausdauer-Training, welches die Widerstandsfähigkeit und Ausdauer der trainierten Muskeln steigert. Mit Hanteln, Theraband, Step etc. kräftigen wir die Muskulatur. Mit Stretching runden wir die Stunde ab

Kurszeiten: Di. 18.15-19.15 (GYM)
Kursstart: 10.09.2019
Kurseinheiten: 14
Kursbeitrag: € 56,00
Anmeldung: ds@schieslaw.at
Kursleiter: Daniela Schiesl-Müller

Jumping Fitness 1 + 2

Das Power-Workout ist ein effektives Ganzkörpertraining, zugleich gelenksschonend und für jedes Leistungsniveau geeignet. Das Workout auf den Trampolinen bringt dich ins Schwitzen und macht richtig Spaß!

Kurszeiten: 1 Mi. 17.00-17.50 (GYM) / 2 Do. 18.00-18.50 (GYM)
Kursstart: 11.09.2019 / 12.09.2019
Kurseinheiten: 17
Kursbeitrag: 1 € 85,00 / 2 € 85,00
Anmeldung: +43 (650) 998 61 57
Kursleiter: Yvonne Schwarzböck

Tabata 1 + 2

Das schnelle Kräftigungstraining! Einem kurzen Aufwärmen folgt ein „Zirkeltraining“ bestehend aus drei Übungen à vier Minuten. 1 Teil Kondition / 2 Teile Kraft.

Abschließend eine kurze Stretchingsequenz.
Kurszeiten: 1 Mi. 18.00-18.30 (VS TS) / 2 Sa. 08.30-09.00 (GYM)
Kursstart: 11.09.2019 / 14.09.2019
Kurseinheiten: 17 / 15
Kursbeitrag: 1 € 42,50 / 2 € 37,50
Anmeldung: +43 (676) 938 38 53, sandra.schweinberger@raiffeisenbank.at
Kursleiter: Sandra Schweinberger

Jump Mix 1 + 2

... aus Kraft, Ausdauer und Koordination! Dich erwartet ein vielfältiges Workout am Trampolin.

Kurszeiten: 1 Di. 17.30-18.15 (GYM) / 2 Fr. 17.15-18.00 (GYM)
Kursstart: 10.09.2019 / 13.09.2019
Kurseinheiten: 17 / 10
Kursbeitrag: 1 € 85,00 / 2 € 50,00
Anmeldung: +43 (676) 938 38 53, sandra.schweinberger@raiffeisenbank.at
Kursleiter: Sandra Schweinberger

Pound.Rockout.Workout

Ein Workout, welches mithilfe von Drumsticks (Ripstix[®]), Cardio, Pilates- und Kraftelemente vereint. POUND[®] ist das einzige Workout, bei dem körperliche Bewegungen direkt durch den Rhythmus der Musik reflektiert werden. Es werden selten beanspruchte Muskelpartien gestärkt und geformt, sowie etliche Kalorien verbrannt. Drumme dich fit zu deiner Lieblingsmusik!

Kurszeiten: Di. 19.30-20.15 (GYM)
Kursstart: 10.09.2019
Kurseinheiten: 16
Kursbeitrag: € 64,00
Anmeldung: +43 (676) 493 43 63, lisa.gialuris@gmx.at
Kursleiter: Lisa Gialuris

Cardio Step

Dieses altbewährte, dennoch effektive Cardio-Training am Step kurbelt das Herz-Kreislaufsystem und die Fettverbrennung an. Kräftigungssequenzen stärken und straffen die Muskulatur.

Kurszeiten: Mi. 18.00-19.00 (GYM)
Kursstart: 11.09.2019
Kurseinheiten: 17
Kursbeitrag: € 68,00
Anmeldung: +43 (650) 998 61 57
Kursleiter: Yvonne Schwarzböck

The Mix

Ein abwechslungsreiches Programm erwartet dich. Die Einheit wird zu einem Teil aus Kräftigungsübungen bestehen und im anderen Teil werden Kickboxaerobic, Dance- oder Stepaerobic-elemente eingebaut.

Kurszeiten: Mi. 18.30-19.30 (VS TS)
Kursstart: 11.09.2019
Kurseinheiten: 17
Kursbeitrag: € 68,00
Anmeldung: +43 (676) 938 38 53, sandra.schweinberger@raiffeisenbank.at
Kursleiter: Sandra Schweinberger

<p>BauchBeinPo Klassisches und gut ausgewogenes Training für Bauch, Beine und Po.</p>	<p>Kräftigung / Kraftausdauer Herren 50+ Anspruchsvolles Krafttraining für Muskelerhalt und Muskelkraftausdauer für die gesamten Muskelgruppen sowie Tiefenmuskulatur mit abschließenden Dehnungsübungen.</p>
<p>Kurszeiten: Mi. 19.30-20.30 (VS TS) Kursstart: 11.09.2019 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 60,00 Anmeldung: +43 (676) 962 38 12 Kursleiter: Karin Fitz</p>	<p>Kurszeiten: Mi. 19.30-20.30 (GYM) Kursstart: 18.09.2019 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 60,00 Anmeldung: + 43 (676) 527 14 90, brigitte-sturm@aon.at Kursleiter: Brigitte Sturm</p>
<p>Zirkeltraining / Ganzkörpertraining für Herren Eine Mischung aus Konditions- und Krafttraining mit Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht.</p>	<p>Beweg dich fit Sanftem Herz-Kreislauftraining folgen Kräftigungs- und Stabilisationsübungen für alle Muskelgruppen des Bewegungsapparates, abschließend Stretching.</p>
<p>Kurszeiten: Mi. 20.30-21.30 (VS TS) Kursstart: 11.09.2019 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 60,00 Anmeldung: +43 (676) 962 38 12 Kursleiter: Karin Fitz</p>	<p>Kurszeiten: Do. 19.00-20.00 (KG) Kursstart: 12.09.2019 Kurseinheiten: 17 Kursbeitrag: € 68,00 Anmeldung: +43 (650) 998 61 57 Kursleiter: Yvonne Schwarzböck</p>
<p>Muskel-Aufbau-Training Gezieltes Muskeltraining zum Muskelaufbau und zur Stärkung und Definition des gesamten Körpers. Ein bunter Trainingsmix schafft wesentliche Verbesserungen der Optik, Definition und Gesamtfunktionalität der Muskeln.</p>	<p>Mama-Kids-Workout Ein Konditions- und Kräftigungstraining auch mit Verwendung von Hanteln, Step, Theraband und Matte mit abschließendem Stretching. In dieser Stunde kannst du gerne dein Baby oder Kleinkind mitnehmen</p>
<p>Kurszeiten: Do. 19.00-20.00 (GYM) Kursstart: 12.09.2019 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 60,00 Anmeldung: + 43 (676) 554 10 17 Kursleiter: Goran Cvijetinovic</p>	<p>Kurszeiten: Fr. 09.45-10.45 (GYM) Kursstart: 13.09.2019 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 60,00 Anmeldung: +43 (676) 938 38 53, sandra.schweinberger@raiffeisenbank.at Kursleiter: Sandra Schweinberger</p>
<p>Fit fürs Wochenende! Eine musikgeladene Stunde mit Herz-Kreislauftraining, Kräftigungsübungen für den gesamten Bewegungsapparat und abschließendem sanften Stretching. Zum Loswerden negativer Energien aus der Woche und Auftanken von positiver fürs Wochenende</p>	<p>Power Hour Verschiedenste Workouts warten auf dich! Zirkeltraining, Crossfit, HIIT, Gleichgewichtstraining ... Für alle, die gerne abwechslungsreich trainieren und sich gerne im Freien bewegen! Für Männer, Frauen, Jugendliche – jeder steuert selbst sein Trainingstempo und die Intensität – keine Choreografien! Bei Schönwetter findet die Einheit im Freien statt. Wir nutzen Schulgarten, Funcourt, den Bisamberg ...! (Outdoor- und Indoorschuhe!)</p>
<p>Kurszeiten: Fr. 18.00-19.00 (GYM) Kursstart: 13.09.2019 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 60,00 Anmeldung: + 43 (650) 444 23 01 Kursleiter: Julia Maasz</p>	<p>Kurszeiten: Sa. 09.00-10.00 (VS TS oder Outdoor) Kursstart: 14.09.2019 Kurseinheiten: 15 Kursbeitrag: € 60,00 Anmeldung: +43 (676) 938 38 53, sandra.schweinberger@raiffeisenbank.at Kursleiter: Sandra Schweinberger</p>

Gesundheitssport

Damengymnastik 60+

Die Kräftigung und Stabilisation des gesamten Stützapparates stehen im Vordergrund. Die Flexibilität in den Bewegungen wird durch variantenreiche Übungen erhalten.

Kurszeiten: Sa. 08.00-09.30 (VS TS)

Kursstart: 14.09.2019

Kurseinheiten: ganzjährig (außer Schulferien)

Kursbeitrag: SUB-Mitgliedschaft

Anmeldung: +43 (660) 5225526

Kursleiter: Uschi Braun

Wirbelsäulengymnastik 1 + 2 + 3 + 4

WSG hat das Ziel die Muskulatur funktionsfähig zu halten, durch Dehnen, Lockern und Kräftigen die Wirbelsäule zu entlasten und durch bewusstes Atmen unser Körpergefühl zu sensibilisieren.

Kurszeiten: 1 Mo. 10.30-11.30 (GYM)

2 Mo. 16.15-17.15 (GYM)

3 Mi. 08.30-09.30 (GYM)

4 Mi. 09.45-10.45 (GYM)

Kursstart: 16.09.2019 / 18.09.2019

Kurseinheiten: 15

Kursbeitrag: € 60,00

Anmeldung: +43 (2262) 63 191

Kursleiter: Elisabeth Schön

Pilates All Level 1 + 2

... ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen mit entsprechender Atmung. Alle Muskeln werden gestärkt, Haltung und Figur verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht. Rückenproblemen wird vorgebeugt bzw. geholfen und alle sportlichen Aktivitäten werden unterstützt.

Kurszeiten: 1 Di. 18.00-19.00 (KG) / 2 Mi. 18.00-19.00 (KG)

Kursstart: 10.09.2019 / 11.09.2019

Kurseinheiten: 14

Kursbeitrag: € 77,00

Anmeldung: +43 (660) 372 35 68

Kursleiter: Astrid Gnyp

Faszien Dance und Stretch mit der Faszienrolle

Durch beschwingte Faszien-Dance-Schritte machen wir die Faszien geschmeidig. Mit Ausrollen des Körpers auf der Faszienrolle wird das Bindegewebe massiert und Verklebungen gelöst. Anschließend viel Stretching und Entspannung.

Kurszeiten: Di. 09.00-10.00 (GYM)

Kursstart: 17.09.2019

Kurseinheiten: 17

Kursbeitrag: € 93,50

Anmeldung: +43 (699) 107 23 268; theimer.g4m@gmail.com

Kursleiter: Susanne Theimer

Hockergymnastik 1 + 2

Wirbelsäulengymnastik für Anfänger und Übende, die Schwierigkeiten beim Knien und in der Strecklage haben.

Kurszeiten: 1 Mo. 09.00-10.00 (GYM)

2 Mo. 15.00-16.00 (GYM)

Kursstart: 16.09.2019

Kurseinheiten: 15

Kursbeitrag: € 60,00

Anmeldung: +43 (2262) 63 191

Kursleiter: Elisabeth Schön

Rückenfit 1 + 2 + 3 (für Fortgeschrittene)

WSG hat das Ziel die Muskulatur funktionsfähig zu halten, durch Dehnen, Lockern und Kräftigen die Wirbelsäule zu entlasten und durch bewusstes Atmen unser Körpergefühl zu sensibilisieren

Kurszeiten: 1 Mo. 17.30-18.30 (GYM)

2 Mo. 18.45-19.45 (GYM)

3 Mo. 20.00-21.00 (GYM)

Kursstart: 16.09.2019

Kurseinheiten: 15

Kursbeitrag: € 60,00

Anmeldung: +43 (2262) 63 191

Kursleiter: Elisabeth Schön

Pilates (Fortgeschrittene)

... eine Mischung aus Ashtanga Yoga und Pilates. Hier werden kräftigende und stabilisierende Übungen aus dem Pilates mit den dehnenden und dynamischen Bewegungen des Ashtanga Yoga vereint. Kräftigend, dehnend, ausgleichend!

Kurszeiten: Di. 19.00-20.00 (KG)

Kursstart: 11.09.2019

Kurseinheiten: 14

Kursbeitrag: € 77,00

Anmeldung: +43 (660) 372 35 68

Kursleiter: Astrid Gnyp

Wirbelsäulentraining und Faszientraining mit der Faszienrolle

Mit effektiven Übungen stärken wir die stabilisierende Muskulatur für eine gesunde Körperhaltung. Durch Dehnung und Sensibilisierung der Faszien lösen wir Verspannungen im Rücken und werden beweglicher von Kopf bis Fuß.

Kurszeiten: Di. 10.00-11.00 (GYM)

Kursstart: 17.09.2019

Kurseinheiten: 17

Kursbeitrag: € 93,50

Anmeldung: +43 (699) 107 23 268; theimer.g4m@gmail.com

Kursleiter: Susanne Theimer

Haltungstraining nach Pilates

Alle Muskelgruppen werden durch Einbeziehung der Pilatesmethode gekräftigt und zu entspannender Musik soll dein Körper gestärkt und deine Haltung verbessert werden.

Kurszeiten: Mi. 19.05-20.05 (KG)

Kursstart: 11.09.2019

Kurseinheiten: 15

Kursbeitrag: € 82,50

Anmeldung: +43 (676) 63 75 137

Kursleiter: Irene Bartholner

Kundalini-Yoga 1 + 2

für Männer, Frauen und junge Erwachsene ab 18 Jahren

...bezieht sich mit seinen Übungsreihen auf die Balance von Körper, Geist und Seele. Durch die systematische Abstimmung von Dauer und Reihenfolge der einzelnen Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen) und Meditationen wirkt jede in sich geschlossene Übungsreihe harmonisierend und gesundheitsfördernd auf das gesamte körperliche und mentale System. Viele Übungen fördern die Durchblutung und Aktivierung bestimmter Muskelgruppen, die Körperhaltung verbessert sich. Das Lymph- und Drüsensystem werden stimuliert, die Organe massiert und in ihrer jeweiligen Funktion gestärkt. Der Kreislauf reguliert sich und die Energie in den Meridianen beginnt verstärkt zu fließen.

Kurszeiten: 1 Mo. 17.30-18.45 (KG)

2 Fr. 19.00-20.15 (KG)

Kursstart: 02.09.2019 / 06.09.2019

Kurseinheiten: 19 / 11

Kursbeitrag: 1 € 142,50 / 2 € 82,50

Anmeldung: andrea.bodyspirit@icloud.com

Kursleiter: Andrea Kaler-Stefaniak

Yoga für den Rücken und das Nervensystem

Unsere Wirbelsäule und unser Nervensystem reagieren sensibel auf körperliche und emotionale Lagen. Diese Yogaeinheit führt dich wieder zu mehr Leichtigkeit, Flexibilität und Vitalität.

Mit speziellen Yogaübungen für die Wirbelsäule und das Nervensystem aus dem Kundaliniyoga werden wir die gesamte Muskulatur für deine Haltung stärken, dehnen und entspannen. Mit ausgesuchten Atemübungen und Meditation für deine Achtsamkeit und Stille, kehrst du in dein Zentrum zurück, um dein Nervensystem auszugleichen.

Kurszeiten: Fr. 17.45-18.45 (KG)

Kursstart: 06.09.2019

Kurseinheiten: 11

Kursbeitrag: € 66,00

Anmeldung: andrea.bodyspirit@icloud.com

Kursleiter: Andrea Kaler-Stefaniak

Outdoor / Tennis / Badminton / Tischtennis

Tennis	Badminton	Tischtennis
Clubbetrieb und Einzelstunden, Meisterschaftsbetrieb Informationen: +43 (2262) 63 333 Leitung: Trettenhahn Günther sen	Mo. 20.00-22.00 Semesterbeitrag: € 30,00 Leitung: Franz Krautstoffl	Do. 19.30-21.30 Semesterbeitrag: € 30,00 Leitung: Leo Meyer

Nordic Walking

Treffpunkt: Parkplatz Gamshöhe

Kurszeiten: Mo. 08.00-09.00

Kursstart: 09.09.2019

Kurseinheiten: ganzjährig (außer Schulferien)

Kursbeitrag: SUB-Mitgliedschaft

Anmeldung: +43 (676) 63 75 137

Kursleiter: Irene Bartholner

Smovey-Power-Walking

Mit Smoveys trainiert man sanft den ganzen Körper. Durch die Vibrationen der grünen Ringe wird die Tiefenmuskulatur stimuliert, Fettverbrennung, Kalorienverbrauch und Nachbrenneffekt werden dadurch extrem erhöht.

Bei Schlechtwetter: Indoorprogramm im Gymnastikraum der VS Bisamberg.

Kurszeiten: Fr. 08.30-09.30

Kursstart: 13.09.2019

Kurseinheiten: 10

Kursbeitrag: € 40,00

Anmeldung: +43 (676) 938 38 53,

sandra.schweinberger@raiffeisenbank.at

Kursleiter: Sandra Schweinberger

Vereinskontakte

- Allgemeine Informationen: info@sportunion-bisamberg.at
- Informationen zu Volleyball: volleyball@sportunion-bisamberg.at



SPORTUNION Bisamberg
DI Robert Prinz
Hauptstraße 31 | A-2102 Bisamberg
info@sportunion-bisamberg.at | www.sportunion-bisamberg.at
ZVR-Zahl 540.220.243

Bankverbindung: Sportunion Bisamberg | Raiffeisenbank Korneuburg
IBAN AT68 3239 5000 0040 1083 | BIC RLNWATWWKOR