

## SPORTUNION Würmla - Kursprogramm 2020/21

Kinderkurse
Kurse für Erwachsene und Jugendliche

Tag, Uhrzeit	Kurs	TrainerIn	Beschreibung	Intensität
Montag, 15:00 – 16:00 Uhr ab 14.09.	Zwergenturnen 4- bis 6-Jährige	Anja Simon	Dieser Kurs gibt den 4- bis 6-jährigen Kindern die Möglichkeit ihren Bewegungsdrang ohne Leistungsdruck auszuleben. Spielerisch werden die koordinativen Fähigkeiten, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit gefördert. Bewegungsaufgaben mit verschiedensten Materialien sind auf die Bedürfnisse und das Alter der Kinder abgestimmt.	niedrig
Montag, 16:00 – 17:00 Uhr ab 14.09.	Eltern-Zwergenturnen 2- bis 3-Jährige	Anja Simon	Kindgemäß möchten wir schon die 2- bis 3-Jährigen in ihrem Bewegungs- und Spielbedürfnis fördern. An erster Stelle steht Spaß an der Bewegung und Freude am Treffen mit gleichaltrigen Kindern und deren Eltern. Bewegungsaufgaben mit verschiedensten Materialien sind auf die Bedürfnisse und das Alter der Kinder abgestimmt.	niedrig
Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr ab 22.09.	Power Bodywork	Catrin Barnath-Haas	Der Fokus liegt auf dem systematischen Durcharbeiten des gesamten Körpers mit wechselndem Schwerpunkt auf verschiedenen Muskelgruppen. Nach dem gezielten Aufwärmen folgt ein intensiver Kräftigungsteil inklusive Stabilisations- und Koordinationsübungen.	hoch
Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr ab 22.09.	Gym-Mix	Catrin Barnath-Haas	Die Stunde beginnt mit der Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems mit Musik ohne Choreografie. Weiter geht es mit Koordinations- und Stabilisationsübungen und Kräftigung der einzelnen Muskelgruppen.	mittel

<b>Mittwoch, 16:00 – 17:00 Uhr</b> ab 23.09.	<b>Fit &amp; Stretch</b>	Margit Schraick	Kraftübungen, Ausdauer- & Cardiotraining mit einfachen Geräten oder dem eigenen Körpergewicht. Abschließendes Dehnen.	mittel
<b>Mittwoch, 17:00 – 18:00 Uhr</b> ab 23.09.	<b>Pilates</b>	Margit Schraick	Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig vom Alter und der körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Ganz bewusst wird die tief liegende Muskulatur gestärkt und gekräftigt. Auf schonende Weise wird daher Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert.	niedrig
<b>Donnerstag, 16:45 – 17:45 Uhr</b> 03.09. – 19.11.2020 danach Pause bis Sept. 2021	<b>Rock the Billy</b>	Nadine Zemp	Rock the Billy ist ein völlig neues Tanzkonzept, das keinen Tanzpartner erfordert. Es ist eine Kombination aus Boogie Woogie, Rock'n'Roll, Swing und Jazzabilly plus Body Workout. Du trainierst deinen gesamten Körper, ohne es wirklich zu merken.	mittel
<b>Donnerstag, 19:00 – 20:00 Uhr</b> ab 24.09.	<b>Functional Training</b>	Andreas Figl	Functional Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Verschiedene Kleingeräte kommen zum Einsatz.	hoch

Mitgliedsbeiträge 2020/21	Jahresbeitrag	Semesterbeitrag	Wir bitten um baldige Einzahlung der Mitgliedsbeiträge (spätestens bitte bis 11.09.2020) auf das Konto der SPORTUNION Würmla ( <b>IBAN: AT24 5300 0040 5501 5347 - Verwendungszweck: Mitgliedsbeitrag 2020/21, Name</b> ). Vielen Dank!
Kinder (bis 14 Jahre)	€ 60,-	€ 35,-	
Jugendliche/Studenten	€ 95,-	€ 55,-	
Erwachsene	€ 140,-	€ 80,-	
Unterstützende Mitglieder	€ 20,-		

**ANMELDUNG für NEUE MITGLIEDER** bei Obmann Andreas Simon unter [simon.andreas@aon.at](mailto:simon.andreas@aon.at) oder 0664/606 133 63.

Alle Kurse finden im Turnsaal der Volksschule Würmla statt. Die Kurse werden nur an Schultagen abgehalten, an Feiertagen und in den Ferien findet kein Training statt. Entfallene Termine werden nicht nachgeholt.