

Liebe Sportfreunde!

Auch in der neuen Saison kann die Sportunion Perschling euch wieder ein volles Sportprogramm bieten. Einige kleine Änderungen können aus dem aktuellen Kursprogramm entnommen werden.

Die Kurse beginnen ab dem 14. Sep. 2015 und enden je nach Kurs Ende Mai oder Juni.

Die Anmeldung erfolgt beim Kursleiter, wo auch der Mitgliedsbeitrag von 5 €/Jahr und der jeweilige Kursbeitrag/Jahr bezahlt wird, dafür erhält man eine Mitgliedskarte, die dem Kursleiter vor jeder Stunde vorzuweisen ist.

Mitglieder der Sportunion Perschling sind automatisch versichert. Über die Sportunion Niederösterreich haben wir eine Sport-Kollektiv-Unfall und Haftpflichtversicherung abgeschlossen, die bei Unfällen / Vorfällen im Zuge von Vereinsveranstaltungen zum Tragen kommt. Diese schließt auch Heil- und Rehabilitationskosten mit ein. Wir hoffen auf eine unfallfreie Kurssaison, sollte dennoch etwas passieren, ersuchen wir dich, die Kursleiterin unmittelbar in Kenntnis zu setzen.

Wir wünschen allen Mitgliedern und TeilnehmerInnen unserer Kurse einen guten Start in die neue Kurssaison.

**Das TEAM der Sportunion
Perschling**

Mitgliedsbeiträge 2015/16

Mitgliedsbeitrag /Jahr einmalig **5 €**

Kurskosten:

Kategorie 1

Zumba© Fitness	70 €
Bauch-Bein-Po	60 €
Wirbelsäule	60 €
Pilates	60 €
P.I.I.T.	40 €
Tanz	15 €

Kombikarte

berechtigt zum Besuch aller Kurse der **Kategorie 1** 100 €

Kategorie 2:

UGOTCHI Kinderturnen	40 €
Für weitere Kinder einer Familie	35 €

Kategorie 3:

Yoga	100 €
------	-------

Kategorie 4

Kombikarte Kategorie 1 und Yoga	150 €
------------------------------------	-------

Bei Erkrankung des Kursleiters entfällt der Kurs.

Eine Rückerstattung des bereits einbezahlten Mitgliedsbeitrages ist NICHT möglich.

Bei **Neueintritt** bis Ende November ist die volle Jahresgebühr zu zahlen.

Ab 1. Dezember fallen 75% der Kurskosten an und ab 1. März 50 %.



PERSCHLING
2015/16

Termine Sportunion Perschling

Tag	Uhrzeit	Kurs	Kursort	Verantwortlicher
Montag ab 14.9.15	9.30 – 10.30	BBP	Gemeindesaal Perschling	Tanja Haselhofer
Montag ab 14.9.15	18.00 – 18.30	P.I.I.T	Turnsaal VS Perschling	Michaela Gräll
Montag ab 14.9.15	18.35 – 19.35	Zumba®Fitness	Turnsaal VS Perschling	Michaela Gräll
Dienstag ab 15.9.15	9.00 – 10.00	Pilates	Gemeindesaal Perschling	Michaela Gräll
Dienstag ab 15.9.15	16.00 - 17.15	UGOTCHI Kinderturnen	Turnsaal VS Perschling	Dorothea Frühwirth – Probst und Petra Kern
Dienstag ab 15.9.15	17.15 - 18.30	UGOTCHI Kinderturnen	Turnsaal VS Perschling	Dorothea Frühwirth – Probst und Petra Kern
Dienstag ab 22.9.15	18.30 – 20.30	Treffpunkt Tanz	Gemeindesaal Perschling	Christa Spangl
Mittwoch ab 16.9.15	17.45 – 18.40	BBP	Turnsaal VS Perschling	Tanja Haselhofer
Mittwoch ab 8.9.15	19.00- 20.30	Yoga	Turnsaal VS Perschling	Waltraud Sallmutter
Donnerstag ab 24.9.15	19.00 - 20.00	Wirbelsäulen- gymnastik	Turnsaal VS Perschling	Iris Mayer

Bauch Bein Po . Bodyworkout mit Tanja: Fitness und Spaß in einer Einheit! Abwechslungsreiche Bewegungs- und Kräftigungselemente bringen jeden Mann, jede Frau in Schwung und machen fit. Alle Muskelgruppen werden aktiviert und die Kondition wird verbessert.

Yoga mit Waltraud Sallmutter: Wann: Mittwoch 19:00 Uhr. Kurs: Tel.: 06644690321 Anmeldung unbedingt erforderlich! Schnuppern jederzeit nach Voranmeldung möglich.

UGOTCHI Kinderturnen mit Dorothea Frühwirth – Probst und Petra Kern: Zielgruppe: Vom Vorschulkind bis zu Kinder mit 12 Jahren. Gefördert werden Spaß an der Bewegung durch Spiele, Experimente und Mutproben auf Turngeräten, sowie Förderung der Koordination, Körperspannung und Ausdauer. Unser Motto: Gemeinsames Bewegen macht echt Spaß.

Gruppe 1 (5 - 8 Jahre): 16.00 - 17.15 Uhr Gruppe 2 (9 - 12 Jahre): 17.15 - 18.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik mit Iris Mayer: "Bequeme Kleidung und gute Laune mitbringen"

Zumba® Fitness mit Michi: Das Workout basiert auf dem Prinzip FUN AND EASY TO DO. Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Eine Stunde voller verbrannter Kalorien! Die Trainingseinheiten bestehen aus Intervallen, in denen schnelle und langsame Rhythmen mit Kraffteinheiten kombiniert werden, um den ganzen Körper zu stärken und zu formen, während gleichzeitig Fett verbrannt wird. Anschließend wird noch gekräftigt und den Abschluss bildet ein langes und erholsames Stretching. Join the Party!

Treffpunkt Tanz mit Christine Spangl "Eigene, gemeinschafts- und gesundheitsfördernde Tänze für ältere Menschen. Keine Vorkenntnisse, kein Tanzpartner erforderlich. Tanzformen werden in Zusammenarbeit von Pädagogen, Ärzten, Soziologen und erfahrenen Tanzleiterinnen erarbeitet. Als Vorbilder dienen Folkloretänze aus aller Welt, Mode- und Gesellschaftstänze" Zielgruppe: jung und alt

NEU im Programm: P.I.I.T.

Professional Intensiv Intervall Training ist ein **30-minütiges Group Fitness Format**, bei welchem Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden. Eine Übung dauert jeweils ca. 3 Minuten im maximalen Belastungsbereich. Diese Einheit wird durch vier kurze Erholungsphasen unterbrochen, damit wir ein optimales Intervalltraining erhalten. Die Musiktracks sind speziell auf dieses Format zugeschnitten, was den Spaßfaktor erhöht. Das Format ist für alle gedacht, da mit unterschiedlichen Niveaustufen (Intensität) gearbeitet werden kann. Die Übungen werden mit und ohne Steps ausgeführt. Es werden vor allem die Bein-/Gesäßmuskulatur sowie der Oberkörper und die Rumpf (Core)-Muskulatur trainiert.