



Basketball, Volleyball Herrengruppe	Kein:e Übungsleiter:in	Basketball, Volleyball	Ab 08.09.2025 Montag 20:00 – 22:00	Von September bis Juni	Wilhelm Reiter Tel. 0664/73697224
Sessel- gymnastik für Damen	Übungsleiterinnen: Rotraud Spahn und Doris Bruckschwaiger	Muskelaufbautraining für den ganzen Körper.	Ab 23.09.2025 Dienstag 18:45 – 19:45	Von September bis Juni	Keine Voranmeldung erforderlich
Frauenfitness	Übungsleiterin: Regina Schmutzer	Vielfältiges Programm zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit nach verschiedenen Methoden und mit verschiedenen Handgeräten mit dem Ziel, Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden zu fördern.	Ab 30.09.2025 Dienstag 19:00 – 20:00	Von Ende September bis Ende Mai	Keine Voranmeldung erforderlich
Kursangebot: DanceFit *	Übungsleiterin: Monica Popa	DanceFit kombiniert verschiedene Tanzstile mit Fitness Elementen, um den ganzen Körper zu bewegen. Tanzen macht Spaß, verbessert Koordination, Beweglichkeit, Haltung, lenkt von Stress ab und wirkt auf positive Stimmung.	Ab 08.10.2025 Mittwoch 18:00 – 18:50	20 Einheiten zu 50 Min.	Info & Anmeldung: Monica Popa Tel. 0676/3431886
Kursangebot: Total Body Bar Workout *	Übungsleiterin: Monica Popa	Als Body Bar wird das Krafttraining mit einer Stange bezeichnet. Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Kraftausdauer! Mit Body Bar werden Übungen intensiver und so wird die Maximalkraft, Kraftausdauer, Stärke und der Muskelaufbau gesteigert.	Ab 08.10.2025 Mittwoch 17:00 – 17:50 oder 19:00 – 19:50	20 Einheiten zu 50 Min.	Info & Anmeldung: Monica Popa Tel. 0676/3431886
Kursangebot: Cardio KickBoxing und Steel Tonic *	Übungsleiterin: Monica Popa	Cardio KickBoxing ist ein intensives Training, sehr effizient für die Fettverbrennung, Herz-Kreislauf, Kraftausdauer, Koordination und Gleichgewicht. Beim Treten, Boxen, Hüpfen und Springen kannst du dich richtig auspowern. Jeder kann vom Cardio KickBoxing profitieren. Ganzkörpertraining, Ausdauer und Krafttraining mit Hilfsmittel (Step, Theraband, Handhantel) und mit spezieller Musik.	Ab 08.10.2025 Mittwoch 20:00 – 20:50	20 Einheiten zu 50 Min.	Info & Anmeldung: Monica Popa Tel. 0676/3431886
Badminton	Übungsleiter: Philipp Fritz Roman Prekop	Jugend und Mannschaftstraining sowie auch für Hobby- und Neueinsteiger	Ab 27.08.2025 Mittwoch Jugend 17:00 – 19:00 Mannschaft und Hobby 18:00 – 22:00 Freitag nach Absprache 20:00 – 22:00	Von August bis Ende Mai	Keine Voranmeldung Erforderlich Info: Philipp Fritz 0660/1227297
Tischtennis	Kein:e Übungsleiter:in	Für Jugendliche und Erwachsene, die Freude an diesem Ballsport haben und gerne in einer geselligen Runde ihr Spielkönnen verbessern wollen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.	Ab 01.09.2025 Hobby Donnerstag 17:00 – 22:00 Mannschaft Montag 17:30 – 22:00 Freitag 19:45 – 22:00 Samstag 15:00 – 18:00	Von September bis Ende Mai	Info: Martin Mayerhofer 0680/3214151
Weißer Kranich Silat Achtsamkeit- Kräftigung-Bewegung	Übungsleiter:in: Martin Dag & Doris Stockinger	Inhalt: Kräftigen, Dehnen und Lockern; kurze und lange Formen sowie Atemmeditationen erlernen! Sportlich dynamische und ästhetisch ausdrucksvolle Bewegungen aus den Traditionen der chinesischen Kampfkünste.	Ab 04.09.2025 Donnerstag 18:45 – 20:45	Die Abende sind inhaltlich aufeinander aufbauend. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!	Info & Anmeldung: Martin Dag Tel. 0676/9359590
Kursangebot: BallanceFit vs. BootCamp *	Übungsleiterin: Monica Popa	Koordinatives Herz-Kreislauf-, Gelenkstabilisierung- und Beweglichkeitstraining	Ab 10.10.2025 Freitag 17:30 – 18:20	20 Einheiten zu 50 Min.	Info & Anmeldung: Monica Popa Tel. 0676/3431886
Kursangebot: Pilates *	Übungsleiterin: Monica Popa	Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, besonders die tiefen Gruppenmuskel am Bauch, am Beckenboden und am Rücken. Dieses Training führt zu einer gesunden Körperhaltung, Beweglichkeit und beugt Verspannungen vor. Bei Pilates steht immer die kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung im Vordergrund. Bei allen Übungen ist Qualität wichtiger als Quantität.	Ab 10.10.2025 Freitag 18:30 – 19:20	20 Einheiten zu 50 Min.	Info & Anmeldung: Monica Popa Tel. 0676/3431886

Schi- und Konditionsgymnastik für Damen u. Herren	Übungsleiter: Johann Krenn	Sämtliche Körperbewegungen setzen sich aus einer Kombination von motorischen Fähigkeiten zusammen. Zu den Grundfähigkeiten des menschlichen Körpers zählen: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit. Das Training wird mit modernen Rhythmus-Elementen ergänzt.	Ab 03.10.2025 Freitag 19:00 – 20:00	20 Einheiten	Keine Voranmeldung erforderlich
Kursangebot: Kinderturnen ** für Burschen und Mädchen (7 – 10 Jahren)	Übungsleiterinnen: Christina Pfaffeneder Maria Rohrhofer Pia Wadl Anna Zehethofer	Sportliche Abenteuer: Spaß bei Spielen und Bewegung, Verbesserung des Eigenkönnens an Geräten und am Boden – ein bunter Mix	Ab 20.09.2025 Samstag 10:00 – 11:30	20 Einheiten zu 90 Min.	Anmeldung: Christina Pfaffeneder Tel. 0650/9936744 oder über VS in der 1. Schulwoche
Tanzen Hobby	Verantwortlich: Thomas & Maria Gnedt	Freies Tanztraining Standard- und Lateintänze Einsteiger jederzeit willkommen Tanzschuhe erforderlich	Ab 07.09.2025 Sonntag 18:00 – 20:00	Von September bis Juli	Keine Voranmeldung erforderlich
St. Peterer Meilenläufer Lauftraining	Verantwortlich: Franz Brenn	Lauftraining im Freien , Treffpunkt: Hartplatz vor dem alten Feuerwehr-Haus	Dienstag 19:00 – 20:00 Sonntag 10:00	Ganzjährig	Anmeldung: Franz Brenn Tel. 0664/5646066
St. Peterer Meilenläufer Training im Turnsaal	Übungsleiter: Johann Krenn	Lauf-, Kraft- und Koordinationstraining, Stabilisierungstraining Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit verbessern Das Training wird mit modernen Rhythmus-Elementen ergänzt.	Ab 30.09.2025 Dienstag 20:00 – 21:00	Von September bis Ende April	Keine Voranmeldung erforderlich
St. Peterer Meilenläufer Lauftraining	Übungsleiter: Andreas Prokosch	Lauftraining für Kinder im Turnsaal	Ab 09.09.2025 Dienstag 17:30 – 18:30 Ab 11.09.2025 Donnerstag 17:30 – 18:30 Kinder ab 6 J.	Von September bis Juni	Anmeldung: Franz Brenn Tel. 0664/5646066
St. Peterer Meilenläufer Lauftraining	Verantwortlich: Sandra Troger & Franz Brenn	„Lauftraining für ambitionierte Hobbyläufer“ Gemeinsames Laufen über unterschiedliche Distanzen in Form von Tempo- oder Intervalltraining. Einstiegsniveau 6:30 min/km. Treffpunkt: Kreuzfeld	Freitag 16:00 – 17:00	Ganzjährig	Anmeldung: Sandra Troger Tel. 0660/2083757
Pilotprojekt: „Lauf Los!“ Der Lauf-Workshop für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen im Laufsport	Übungsleiterin: Sandra Troger	1x im Monat Techniktraining, Lauf-ABC, kurze gemeinsame Geh-/Laufeinheiten ohne Leistungsdruck. Individuell begleitet von einer erfahrenen Lauftrainerin. Bei Bedarf werden auch persönliche Ziele berücksichtigt – bspw. der erste 5-km-Lauf. Treffpunkt: Kreuzfeld	1. Termin: 06.09.2025 Samstag 10:00 – 11:30	Ganzjährig nähere Infos:  https://meilenlaeufer.at/lauflos/	Anmeldung: Sandra Troger Tel. 0660/2083757

Alle Angebote werden in der Carl Zeller-Halle bzw. im MS-Turnsaal abgehalten. Bei Kursangeboten ist eine Mindestteilnehmeranzahl von 15 Personen erforderlich.

Mitgliedsbeiträge

Erwachsene (ab 18 Jahre) € 70,00	Kinder (bis 15 Jahre) € 35,00	Lehrlinge, Schüler, Studenten, Präsenz -, Zivildienstler € 40,00
-------------------------------------	----------------------------------	---

Bei Kursangeboten:

* DanceFit, Total Body Bar Workout / Cardio Kickboxing und Steel Tonic / BalanceFit vs. BootCamp / Pilates je € 40,00 Aufzahlung
** Kinderturnen € 20,00 Aufzahlung

Bei Einbezahlung des angeführten Mitgliedsbeitrages bzw. Aufzahlung für Kursangebote dürfen SÄMTLICHE Angebote in Anspruch genommen werden.

Schnuppern in Absprache mit den jeweiligen Übungsleitern:innen möglich!

Überweisung des Mitgliedsbeitrages:

Der **Mitgliedsbeitrag**, sowie etwaige anfallende Aufzahlungen sind bitte auf das Konto der Sportunion zu überweisen.

Bankverbindung: **Sportunion St. Peter/Au** IBAN: AT03 4715 0421 3393 0000 Volksbank NÖ

Verwendungszweck: **Vor- und Nachname + alle besuchten Sportgruppen** anführen (z.B. Mia Meier: Popa: DanceFit & Pilates)

Bei einem **ausschließlichen Besuch von Übungsgruppen der Sektionen**, ist der Mitgliedsbeitrag direkt an die jeweilige Sektion zu entrichten.

Sportunion St. Peter/Au - **Sektion Badminton**: IBAN: AT73 4715 0421 3393 0001

Sportunion St. Peter/Au - **Sektion Meilenläufer**: IBAN: AT02 4715 0421 3393 0018

Sportunion St. Peter/Au - **Sektion Tischtennis**: IBAN: AT40 3202 5000 0570 7591

Auf rege Teilnahme freut sich die Sportunion St. Peter/Au!