



Mental gestärkt, entspannt im Körper	Übungsleiterin: Anna Theresa Bichler	Ausgleichskurs für Sportler. Fokus auf mentales Training, Atem- und Entspannungstechniken, Körperwahrnehmungen und Regeneration.	Ab 05.10.2026 Montag 19:00 – 19:50	Von Oktober bis Februar	Info & Anmeldung: Anna Theresa Bichler - 0664/5048771
Volleyball Herrengruppe	Kein:e Übungsleiter:in	Volleyball	Ab Okt. 2026 Montag 20:00 – 22:00	Von Oktober bis Mai	Wilhelm Reiter Tel. 0664/73697224
Fit im Alter für Damen	Übungsleiterinnen: Doris Bruckschwaiger & Maria Kimmeswenger	Muskelaufbautraining für den ganzen Körper.	Ab 22.09.2026 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 22.09.2026 Dienstag 19:00 – 20:00	Von Ende September bis Ende Mai	Keine Voranmeldung erforderlich
Kursangebot: Barre Sculpt & Tone *	Übungsleiterin: Monica Popa	Low Impact. Deep Burn. Ein modernes und elegantes Ganzkörpertraining inspiriert von Ballett, Pilates, Functional Training und HIIT mit Bands, Pilates-Balls, Dumbbells und Ankle Weights. Sorgt für eine starke Mitte, definierte Beine & Po und eine bessere Haltung.	Ab 07.10.2026 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	Total Body Bar ist ein effektives Ganzkörpertraining mit einer Gewichtstange, das Kraft, Ausdauer, Definition und Körperspannung verbessert.	Ab 07.10.2026 Mittwoch 17:00 – 17:50 oder 19:00 – 19:50	20 Einheiten zu 50 Min.	Info & Anmeldung: Monica Popa Tel. 0676/3431886
Kursangebot: CardioKickBoxing und Steel Tonic *	Übungsleiterin: Monica Popa	CardioKickBoxing kombiniert kraftvolle Kicks und Punches mit effektivem Ausdauertraining. Steel Tonic ist ein effektives Krafttraining mit Zusatzgewichten, das gezielt Muskeln formt und den ganzen Körper stärkt.	Ab 07.10.2026 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 Jugendtraining: MI von 17:00 bis 18:00 Uhr Hobby/Mannschaft: MI (ab 18 Uhr) + FR	Ab 26.08.2026 Mittwoch 17:00 – 22:00 Freitag 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. Hobbytraining: DO 17:00 bis 22:00 Uhr Mannschaftstraining: MO + FR + SA Verbandszeit = Samstag	Ab 07.09.2026 Montag 17:30 – 22:00 Donnerstag 17:00 – 22:00 Freitag 19:45 – 22:00 Samstag 15:00 – 18:00	Von September bis Ende Mai	Info: Martin Mayerhofer 0680/3214151
Weißer Kranich TCW Achtsamkeit- Kräftigung-Bewegung	Übungsleiter:in: Martin Dag & Doris Stockinger	Inhalt: Kräftigen, Dehnen und Lockern; kurze und lange Formen sowie Atemmeditationen erlernen! Dynamische und ausdrucksvolle Bewegungen aus den Traditionen des Kung-Fu werden in einer achtsamen Haltung geübt.	Ab 10.09.2026 Donnerstag 18:45 – 20:45	Die Abende sind inhaltlich aufeinander aufbauend. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!	Info & Anmeldung: Martin Dag Tel. 0676/9359590
Kursangebot: BalanceFit vs. BootCamp *	Übungsleiterin: Monica Popa	Koordinatives Herz-Kreislauf-, Gelenkstabilisierung- und Beweglichkeitstraining	Ab 09.10.2026 Freitag 17:30 – 18:20	20 Einheiten zu 50 Min.	Info & Anmeldung: Monica Popa Tel. 0676/3431886
Kursangebot: Pilates *	Übungsleiterin: Monica Popa	Ruhige, kontrollierte Bewegungen in Verbindung mit bewusster Atmung stärken die Körpermitte, verbessern die Beweglichkeit und fördern die Balance.	Ab 09.10.2026 Freitag 18:30 – 19:20	20 Einheiten zu 50 Min.	Info & Anmeldung: Monica Popa Tel. 0676/3431886
Schi- und Konditions- gymnastik für Damen u. Herren	Übungsleiter: Johann Brandtner	Skispezifisches Aufbautraining durch Kraft- und Konditionsübungen	Ab 25.09.2026 Freitag 19:00 – 20:00	20 Einheiten	Keine Voranmeldung erforderlich

Kursangebot: Kinderturnen ** für Mädchen und Burschen (7 – 10 Jahren)	Übungsleiterinnen: Maria Rohrhofer Christina Pffaffeneder Anna Zehethofer Klara Rohrhofer Lukas Schönegger	Sportliche Abenteuer: Spaß bei Spielen und Bewegung, Verbesserung des Eigenkönnens an Geräten und am Boden – ein bunter Mix	Ab 19.09.2026 Samstag 10:00 – 11:30	20 Einheiten zu 90 Min.  https://stpeterau.sportunion.at/kinderturnen/	Anmeldung: NEU! Über Unions-Homepage siehe QR-Code
Tanzen Hobby	Verantwortlich: Thomas & Maria Gnedt	Freies Tanztraining Standard- und Lateintänze Einsteiger jederzeit willkommen Tanzschuhe erforderlich	Ab 20.09.2026 Sonntag 18:00 – 20:00	Von September bis Juli	Keine Voranmeldung erforderlich
St. Peterer Meilenläufer Lauftraining	Verantwortlich: Andreas Teufel	„Lauftraining für ambitionierte Hobbyläufer“ Gemeinsames Laufen über unterschiedliche Distanzen in Form von Tempo- oder Intervalltraining. Einstiegsniveau 6:30 min/km. Treffpunkt Dienstag: Hartplatz (altes FF-Haus) Treffpunkt Freitag: Kreuzfeld	Dienstag 19:00 – 20:00 Freitag 16:00 – 17:00	Ganzjährig	Anmeldung: Andreas Teufel Tel. 0680/1405440
St. Peterer Meilenläufer Krafttraining im Turnsaal	Übungsleiter: Johann Brandtner	Allgemeines Fitnesstraining: Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit durch gezielte Übungen	Ab 22.09.2026 Dienstag 20:00 – 21:00	Von September bis Ende April	Keine Voranmeldung erforderlich
St. Peterer Meilenläufer KINDER Lauftraining	Übungsleiter: Andreas Prokosch, Carina Sonnleitner	Lauftraining für Kinder im Turnsaal Kinder ab 10 Jahren: Dienstag Kinder ab 6 Jahren: Donnerstag	Ab 08.09.2026 Dienstag 17:30 – 18:30 10.09.2026 Donnerstag 17:30 – 18:30	Von September bis Juni	Anmeldung: Franz Brenn Tel. 0664/5646066
Lauf-Workshop: „Lauf Los!“ St. Peterer Meilenläufer Der Lauf-Workshop für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen im Laufsport	Verantwortlicher: Andreas Teufel	1x im Monat Techniktraining, Lauf-ABC, kurze gemeinsame Geh-/Laufeinheiten ohne Leistungsdruck. Individuell begleitet von unseren Übungsleiter:innen. Bei Bedarf werden auch persönliche Ziele berücksichtigt– bspw. der erste 5-km-Lauf. Treffpunkt: Kreuzfeld	1. Termin: 12.09.2026 Samstag 10:00 – 11:30	Ganzjährig nähere Infos:  https://meilenlaeufer.at/lauflos/	Anmeldung: Andreas Teufel Tel. 0680/1405440

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

Mitgliedsbeiträge

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

Aufpreise für einzelne Kursangebote

* Barre Sculpt & Tone / Total Body Bar / CardioKickBoxing und Steel Tonic / BalanceFit vs. BootCamp / Pilates je € 40,00 Aufzahlung
**** Kinderturnen € 20,00 Aufzahlung**

Bei Einbezahlung des angeführten Mitgliedsbeitrages bzw. Aufzahlung(en) für Kursangebote, die im Programm mit * bzw. ** gekennzeichnet sind, dürfen SÄMTLICHE Angebote in Anspruch genommen werden.

Schnuppern in Absprache mit den jeweiligen Übungsleitern:innen möglich!

Überweisung des Mitgliedsbeitrages

Sofern Übungsgruppen verschiedener Sektionen (z.B. Lauftraining → Meilenläufer + Hobbytraining → Badminton + Pilates → Popa) besucht werden, dann bitten wir darum, den **Mitgliedsbeitrag**, sowie etwaige anfallende Aufzahlungen auf das Konto der **Sportunion St. Peter/Au** 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: TBB & Pilates)

Bei einem **ausschließlichen Besuch von Übungsgruppen einer Sektion**, 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!