



Die aktuellen Covid-Bestimmungen sind einzuhalten!

Basketball, Volleyball Herrengruppe	Kein Übungsleiter	Basketball, Volleyball	Ab 12.09.2022 Montag 20:00 – 22:00	Von September bis Juni	Wilhelm Reiter Tel. 07477/44978
Sessel- gymnastik für Damen	Übungsleiterin: Rotraud Spahn	Muskelaufbautraining für den ganzen Körper	Ab 06.09.2022 Dienstag 18:45 – 19:45	Von September bis Juni	Keine Voranmeldung erforderlich
Frauenfitness (15 – 99 Jahre) mit anschließendem Volleyball	Übungsleiterin: Regina Schmutzer	Vielfältiges Programm zur Verbesserung der Figur, Förderung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit nach verschiedenen Methoden: Pilates, Core- Training, Stepaerobic, Kräftigung mit Dynaband, Hanteln, Pezziball, Speedball, Tabata ...	Ab 20.09.2022 Dienstag 20:00 – 21:00	Von September bis Ende Mai	Keine Voranmeldung erforderlich
Kursangebot: Zumba® Zumba Step	Übungsleiterin: Monica Popa	Zumba® ist Aerobic, gepaart mit heißer Latino-Musik. Die Tanzschritte sind leicht nachzutun und jeder kann sofort mitmachen. Zumba Step ist eine Mischung aus Zumba® und Step Aerobic zur Straffung und Stärkung der Gesäßmuskulatur und der Beine.	Ab 05.10.2022 Mittwoch 18:00 – 18:50	15 Einheiten zu 50 Min. Option auf Verlängerung	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 05.10.2022 Mittwoch 19:00 – 19:50	15 Einheiten zu 50 Min. Option auf Verlängerung	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. Bei 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 05.10.2022 Mittwoch 20:00 – 20:50	15 Einheiten zu 50 Min. Option auf Verlängerung	Info & Anmeldung: Monica Popa Tel. 0676/3431886
Badminton	Übungsleiter: Philipp Fritz	Hobby- auch für Neueinsteiger	Ab 31.08.2022 Mittwoch Turnierspieler und Jugend 18:00 – 20:00 Mannschaft und Hobby 19:00 – 22:00	Von August bis Ende Mai	Keine Voranmeldung Erforderlich Info: Philipp Fritz 0660/1227297
Weißer Kranich Silat Achtsamkeit- Atmung-Bewegung	Übungsleiter/-in: Martin Dag Doris Stockinger	Ziel ist der Erwerb eines Basis- programms von Übungen, welche z.T. aus chinesischen Mönchstraditionen stammen. Diese kräftigenden und ästhetisch-ausdrucksvollen Bewegun- gen werden wir mit Übungen zur Schärfung der äußeren und inneren Wahrnehmung verbinden.	Ab 08.09.2022 Donnerstag 18:45 – 21:15	Inhaltlich sind die Abende aufeinander aufbauend Neueinsteiger u. -innen sind herzlich willkommen!	Info & Anmeldung: Martin Dag Tel. 0676/9359590
Kursangebot: BallanceFit Trainings- und Therapiebogen	Übungsleiterin: Monica Popa	Koordinatives Herz-Kreislauf-, Gelenkstabilisierung- und Beweglichkeitstraining	Ab 07.10.2022 Freitag 17:30 – 18:20	15 Einheiten zu 50 Min.	Info & Anmeldung: Monica Popa Tel. 0676/3431886
Kursangebot: Indoor BootCamp für Herren u. Damen	Übungsleiterin: Monica Popa	Kraft- und Ausdauertraining für jede Altersgruppe. Wichtig im BootCamp ist, ob man als Einsteiger bereit ist, an seine Grenzen zu gehen und auch darüber hinweg. Der Drill-Instruktor hilft Ihnen dabei, nicht aufzugeben.	Ab 07.10.2022 Freitag 18:30 – 19:20	15 Einheiten zu 50 Min.	Info & Anmeldung: Monica Popa Tel. 0676/3431886

Schi- und Konditionsgymnastik für Damen u. Herren	Übungsleiter: Johann Krenn	Die motorischen Eigenschaften Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit des Körpers so verbessern, dass alle Gelenke, Muskeln, Sehnen u. Bänder ungehemmt bewegt werden können. Die Koordinationsfähigkeit des Menschen gezielt steigern.	Ab 07.10.2022 Freitag 19:00 – 20:00	20 Einheiten	Keine Voranmeldung erforderlich
Kursangebot: Pilates	Übungsleiterin: Monica Popa	Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, besonders die tiefen Gruppenmuskeln 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 07.10.2022 Freitag 19:30 – 20:20 Ab 09.10.2022 Sonntag 10:00 – 10:50	15 Einheiten zu 50 Min.	Info & Anmeldung: Monica Popa Tel. 0676/3431886
Kursangebot: Kinderturnen für Burschen und Mädchen (7 – 10 Jahren)	Übungsleiter/-innen: Maria Rohrhofer Christina Pfaffeneder Pia Wadl Anna Zehethofer	Sportliche Abenteuer: Spaß bei Spielen und Bewegung, Verbesserung des Eigenkönnens an Geräten und am Boden – ein bunter Mix	Ab 24.09.2022 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 Einstieg jederzeit möglich Tanzschuhe erforderlich	Ab 11.09.2022 Sonntag 18:00 – 20:00	Von September bis Juli	Keine Voranmeldung erforderlich
St. Peterer Meilenläufer Lauftraining	Übungsleiter: Franz Brenn	Lauftraining im Freien , Treffpunkt: Hartplatz vor dem Feuerwehr-Haus	Dienstag 19:00 – 20:00 Freitag 17:00 Sonntag 10:00	Ganzjährig	Anmeldung: Franz Brenn Tel. 0664/5646066
St. Peterer Meilenläufer Training	Übungsleiter: Brandner Stefanie	Lauf-, Kraft- und Koordinationstraining, Stabilisierungstraining im Turnsaal	Ab 13.09.2022 Dienstag 20:00 – 21:00	Von September bis Juni	Anmeldung: Franz Brenn Tel. 0664/5646066
St. Peterer Meilenläufer Lauftraining	Übungsleiter: Andreas Prokosch	Lauftraining für Kinder und Einsteiger im Turnsaal	Ab 13.09.2022 Dienstag 17:30 – 18:30 Ab 16.09.2022 Donnerstag 17:15 – 18:15 Kinder ab 6 Jahre	Von September bis Juni	Anmeldung: Franz Brenn Tel. 0664/5646066

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)	€ 60,00
Kinder (bis 15 Jahre)	€ 30,00
Lehrlinge, Schüler, Studenten, Präsenz-, Zivildienstler	€ 35,00
Unterstützendes Mitglied	€ 10,00

Bei Kursangeboten:

Zumba® Zumba Step, Total Body Bar Workout / Cardio Kickboxing u. Steel Tonic
BalanceFit / Indoor BootCamp / Pilates € 25,00 Aufzahlung
Kinderturnen € 15,00 Aufzahlung

Familienermäßigung ab 2 Familienmitgliedern je 20%

Anspruch für Familienmitglieder im gemeinsamen Haushalt oder solange Familienbeihilfe bezogen wird.
Gilt nur für den Mitgliedsbeitrag (für die Aufzahlung gibt es keine Ermäßigung)

Ermäßigung gilt nur für Erwachsene (z.B.: Erw. + Erw. = 2 x 20% / Erw. + Kind = 1 x 20%)

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

Schnuppern in Absprache mit den jeweiligen Übungsleitern/innen möglich!

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