



Basketball, Volleyball Herrengruppe	Kein Übungsleiter	Basketball, Volleyball	Ab 11.09.2023 Montag 20:00 – 22:00	Von September bis Juni	Wilhelm Reiter Tel. 0664/73697224
Sessel- gymnastik für Damen	Übungsleiterin: Rotraud Spahn	Muskelaufbautraining für den ganzen Körper	Ab 05.09.2023 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 19.09.2023 Dienstag 19:00 – 20:00	Von September bis Ende Mai	Keine Voranmeldung erforderlich
Kursangebot: Zumba® Zumba Step	Übungsleiterin: Monica Popa	<i>Zumba® ist Aerobic, gepaart mit heißer Latino-Musik. Die Tanzschritte sind leicht nachzutanzten und jeder kann sofort mitmachen.</i> <i>Zumba Step ist eine Mischung aus Zumba® und Step Aerobic zur Straffung und Stärkung der Gesäßmuskulatur und der Beine.</i>	Ab 04.10.2023 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 04.10.2023 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	<i>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.</i> <i>Ganzkörpertraining, Ausdauer und Krafttraining mit Hilfsmittel (Step, Theraband, Handhantel) und mit spezieller Musik.</i>	Ab 04.10.2023 Mittwoch 20:00 – 20:50	15 Einheiten zu 50 Min. Option auf Verlängerung	Info & Anmeldung: Monica Popa Tel. 0676/3431886
Badminton	Übungsleiter: Philipp Fritz	Jugend und Mannschaftstraining sowie auch für Hobby- und Neueinsteiger	Ab 30.08.2023 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
Tischtennis	Übungsleiter: Karlheinz Vinkov	Für Jugendliche und Erwachsene Damen und Herren, die Freude an diesem Ballsport haben und gerne in einer geselligen Runde ihr Spielkönnen verbessern wollen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.	Ab 07.09.2023 Mannschaft und Hobby Donnerstag 18:00 – 22:00	Von September bis Ende Mai	Info: Karlheinz Vinkov 0676/6130072
Weißer Kranich Silat Achtsamkeit- Kräftigung-Bewegung	Übungsleiter/-in: Martin Dag Doris Stockinger	Ziel ist der Erwerb von Übungen, welche aus dem Kung Fu stammen. Diese kräftigenden und ästhetisch- ausdrucksvollen Bewegungen werden wir mit Übungen zur Schärfung der äußeren und inneren Wahrnehmung verbinden.	Ab 07.09.2023 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 06.10.2023 Freitag 17:30 – 18:20	15 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 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 06.10.2023 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 13.10.2023 Freitag 19:00 – 20:00	20 Einheiten	Keine Voranmeldung erforderlich
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 06.10.2023 Freitag 19:30 – 20:20	15 Einheiten zu 50 Min.	Info & Anmeldung: Monica Popa Tel. 0676/3431886
Kursangebot: Kinderturnen für Burschen und Mädchen (7 – 10 Jahren)	Übungsleiter/-innen: 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 23.09.2023 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 03.09.2023 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 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	Ab 26.09.2023 Dienstag 20:00 – 21:00	Von September bis Juni	Keine Voranmeldung erforderlich Auch für TeilnehmerInnen der Schi- und Konditionsgymnastik!
St. Peterer Meilenläufer Lauftraining	Übungsleiter: Andreas Prokosch	Lauftraining für Kinder und Einsteiger im Turnsaal	Ab 12.09.2023 Dienstag 17:30 – 18:30 Ab 14.09.2023 Donnerstag 17:30 – 18:30 Kinder ab 6 J.	Von September bis Juni	Anmeldung: Franz Brenn Tel. 0664/5646066
St. Peterer Meilenläufer Laufen für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen	Verantwortlich: Sandra Troger & Franz Brenn	Laufend durch das Wintersemester! Wir starten behutsam, optimieren die Lauftechnik und bauen verletzungsfrei die individuelle Ausdauer auf. Treffpunkt: Hartplatz vor dem Feuerwehr-Haus	Ab 15.09.2023 Freitag 16:00 – 17:00	Ganzjährig	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) € 60,00	Kinder (bis 15 Jahre) € 30,00	Lehrlinge, Schüler, Studenten, Präsenz-, Zivildienstler € 35,00
-------------------------------------	----------------------------------	--

Bei Kursangeboten:

Zumba®, Zumba Step, Total Body Bar Workout / Cardio Kickboxing und 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 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!