

FIT WINTER PROGRAMM Turnsaal VS Waldburg

TAG	BEGINN	ZEIT	TRAININGSEINHEIT
MO	16.10.	18:30 - 19:30	Gesund und Aktiv
	16.10.	19:30 - 20:30	Fit durch den Winter
DI	21.11.	19:30 - 20:30	Rückenfit
MI	22.11.	19:00 - 20:00	Pilates
DO	23.11.	19:30 - 20:30	Fit mit Hiit

Das Fit Winter Team startet in die neue Saison. Anbei unser aktuelles Programm. Infos auch unter www.union-waldburg.at, in den Schaukästen beim Turnsaaleingang, am Ortsplatz sowie bei allen Trainern/innen.

GESUND UND AKTIV - Gesund und beweglich bleiben ist unser Ziel.

Wir möchten mit Muskelkräftigung und gezielten Bewegungen Körper und Geist in Schwung halten. zB. Koordination und Gleichgewicht fördern, die Lymphe in Fluss bringen, Übungen zur Osteoporose (Vorbeugung), ... Feldenkrais – Kleine Bewegungen, großer Effekt. Bewegung ist gesund und macht in der Gruppe noch mehr Freude. Alle Frauen und Männer sind herzlich eingeladen mitzumachen.

Leitung: Elfriede Pühringer (0650/4955220) & Angela Schwarzenberger

Info: Keine Anmeldung erforderlich - Oktober bis Dezember

Kosten: Preis UM 20,00 €, NM 25,00 €

FIT DURCH DEN WINTER

Ein abwechslungsreiches und dynamisches Ganzkörpertraining mit großem Spaßfaktor wartet wieder auf euch. Wir werden vorwiegend mit unserem eigenen Körpergewicht trainieren, aber auch diverse Kleingeräte zur Hilfe nehmen.

Leitung: Birgit Steininger & Julia Wahlmüller

Termin: ab Montag 16.10.2023 von 19:30 – 20:30 (UM 25,00 €, NM 40,00 €)

Anmeldung: Birgit 0670/3531844 (10 Einheiten)

RÜCKENFIT

Ganzkörpertraining für Männer und Frauen die AKTIV etwas für die Gesunderhaltung ihrer Wirbelsäule tun wollen. Ziel des Kurses ist es ein muskuläres Gleichgewicht im Körper herzustellen und damit den Rücken durch ein gesundes Muskelkorsett zu schützen bzw. zu unterstützen.

Ausgehend von einer festen Mitte wird in Rücken-Fit der gesamte Körper trainiert.

Neben der Kräftigung arbeiten wir auch am Gleichgewicht und der Beweglichkeit.

Leitung: Elke Lorenz (Dipl. Wirbelsäulentrainerin Dipl. Body Vitaltrainerin)

Termin: ab Dienstag 21.11.2023 19:30 – 20:30 (UM 25,00 €, NM 40,00 €)

Anmeldung: Elke 0664/6371007 oder elkelorenz@gmx.at (7 Einheiten)

PILATES

Pilates erhöht die Körperkraft, die Flexibilität, die Bewegungskoordination, die Atmung und die Konzentration. Vor allem aber bekommt man eine starke Mitte, eine aufrechte und stabile Haltung, was die Basis für viele Sportarten ist.

Leitung: Heidi Danninger (Pilates Professional Coach, Dipl. Entspannungstrainer)

Termin: ab Mittwoch 22.11.2023 von 19:00-20:00 (UN 25,00 €, NM 40,00 €)

Anmeldung: Heidi 0664/1221489 (7 Einheiten)

FIT MIT HIIT

Spielesches Aufwärmen, knackiges Workout und anschließendes Cool-Down.

Das Hoch-Intensive-Intervall-Training – HIIT – bringt dich an deine körperlichen Grenzen und lässt überschüssiges Körperfett schmelzen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Leitung: Manuel Desl, Günter Bamberger & Manuel Weißengruber

Termin: ab Donnerstag 23.11.2023 von 19:30 – 20:30 (UM 25,00 €, NM 40,00 €)

Anmeldung: Manuel 0677/61041594 (10 Einheiten)



UGOTCHI KINDERTURNEN

für Mutige ab 3 Jahre

Montag ab 30.10.2023
17:00 – 18:00 Uhr

Anmeldung: Steininger Thomas
0664/1041262



ELTERN-KIND-TURNEN

für Kleinkinder von 1-3 Jahren

Dienstag ab 24.10.2023
16:30 – 17:30 Uhr

Anmeldung: Steininger Julia
0664/1828770

TISCHTENNISTRAINING

Dienstag ab 03.10.2023
17:30 – 19:30 Uhr

Infos: Tröbinger Fritz
0664/9111549

KRAFT- UND SCHNELLIGKEITSTRAINING

für Volksschulkinder

Donnerstag ab 02.11.2023
17:00 – 18:00 Uhr

Anmeldung: Hofer Michael
0664/88557641



FAUSTBALLTRAINING KINDER

ab 6 Jahre

Das U12 Anfängertraining steht unter dem Motto Zusammenkommen, sich bewegen und die Freude am Ballspielen entdecken! Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich!

Infos: Schinagl Martin
0664/8048422056

FAUSTBALL-TRAININGS Kinder + Jugend

TAG	BEGINN	ZEIT	TRAININGSEINHEIT	ORT
MI	18.10.	16:30 - 18:00	U12 weiblich + männlich	Turnsaal Waldburg
	18.10.	18:30 - 20:00	U14 + U16 weiblich + männlich	Halle Bad Leonfelden
FR	20.10.	16:00 - 17:00	U12 weiblich + männlich	Turnsaal Waldburg
	20.10.	17:00 - 18:00	U14 + U16 männlich	Turnsaal Waldburg
	20.10.	18:00 - 19:00	U14 + U16 weiblich	Turnsaal Waldburg