

NEUE BEWEGUNGSERFAHRUNG ZWISCHEN  
KIND UND ELTERN ERMÖGLICHEN**Beginn: Di., 17. September 2019***jeden Dienstag von 16.00 - 17.00 Uhr*

ab 2 Jahre  
mit Barbara Engelhart  
Tel.: 0676/921 88 27

Je Semester: € 18,-- (inkl. Unfallversicherung)  
Familienermäßigung: zweites Kind € 15,--



## ERLEBNISTURNSTUNDE

**Beginn: Di., 17. September 2019***jeden Dienstag*

Kinder 5 bis 8 Jahre: 17.15 bis 18.15 Uhr  
Kinder 9 bis 14 Jahre: 18.15 bis 19.30 Uhr

mit Andreas Fritz (staatl. geprüft. Fitlehrwart),  
Kerstin Gastmayr, Jennifer Gastmayr, Laura Trethan

Kostenbeitrag pro Saison: € 43,--  
(ca. 40 Einheiten, inkl. Unfallversicherung)  
Familienermäßigung: zweites Kind € 40,--,  
drittes Kind frei

KURSANGEBOTE  
2019/20STÄRKEN STÄRKEN - SCHWÄCHEN SCHWÄCHEN  
WIRBELSÄULENGYMNASTIK  
FÜR JEDERMANN & FRAU**Beginn: Mi., 2. Oktober 2019**

1. Gruppe 18.00 - 19.00 Uhr
2. Gruppe 19.00 - 20.00 Uhr

Vorturnerin: DPT Julia Speiser, Daniela Hoffmann  
Anmeldung - Tel.: 0664 / 738 46 908

Erster Block: (10 EH) € 82,-- (inkl. Mitgliedsbeitrag)  
jeder weitere 10er-Block: € 60,--



Alle Kursangebote,  
außer anders angegeben,  
**im Turnsaal der VS Großrust**



Bei Fragen steht Ihnen  
**Obfrau Anna Kühmayer**  
Tel.: 0676 / 514 62 28, [anni-k@gmx.at](mailto:anni-k@gmx.at)  
gerne zur Verfügung!



SPORT  
**UNION**  
OBRITZBERG-RUST

**FITNESS**  
PROGRAMM  
SAISON 2019/20



**FIT IS A HIT**

## FIT &amp; FUN FÜR JEDERMANN

**Beginn: Mo., 2. September 2019**  
jeden Montag ab 18.00 Uhr  
Info: Herr Schulz, 02786 / 65 85

**! Ort:** Turnsaal der SHS Wöbling

## FÜR SIE UND IHN

Gymnastikprogramm zur Verbesserung  
der Beweglichkeit und Koordination,  
sowie Aufbau der Muskelkraft

**Beginn: Mo., 16. September 2019**  
jeden Montag ab 18.40 Uhr

mit Bernhard Reither  
Anna Kühmayer und  
Leopoldine Krumböck

## FIT BIS INS HOHE ALTER

**Beginn: Di., 17. September 2019**  
jeden Dienstag ab 17.00 Uhr  
ab November immer ab 16.00 Uhr

**! Ort:** Haus der Generationen  
in Kleinhain

mit Leopoldine Krumböck  
Kosten je Einheit: € 2,-

**FIT IS A HIT**  
EINE INITIATIVE DER SPORTunion



Wahlweise pro Woche:

**POWER WORKOUT**  
oder **KRAFT UND AUSDAUER**

Besuch einer der beiden Trainingseinheiten möglich!

## POWER WORKOUT

Ein kurzweiliges Kraft- und Ausdauer-  
training, welches Elemente aus dem  
Funktional-, Cross- und HIIT-Training  
adaptiert.

**Beginn: Mo., 16. September 2019**  
jeden Montag ab 19.45 Uhr

mit Katrin Braun und Klaus Eicher  
Kosten für 10 Einheiten: € 55,-  
inkl. Mitgliedsbeitrag

**KRAFT UND AUSDAUER**  
auch für Männer

**Beginn: Di., 17. September 2019**  
jeden Dienstag ab 19.45 Uhr

mit Katrin Braun

Kosten für 10 Einheiten: € 55,-  
inkl. Mitgliedsbeitrag



## TISCHTENNIS

**Beginn: Do., 19. September 2019**  
jeden Donnerstag

für Kinder ab 6 Jahre 17.00 - 18.00 Uhr  
für Erwachsene 18.00 - 19.30 Uhr

Trainer: Bernd Kirsch  
nähere Infos:

Karl Wendl, 0681 / 20 78 91 76

## YOGA

entspannt Ihre Muskeln, begradigt die  
Wirbelsäule, bringt Stabilität, ver-  
bessert Ihre Atmung und bringt innere  
Kraft und Stärke

**Beginn: Do., 10. Oktober 2019**  
jeden Donnerstag  
von 20.00 - 21.30 Uhr

**! Ort:** Volksschule Großbrust,  
Turnsaal

Trainer: Gerhard J. Sonntag  
Info: 0676 / 440 65 22

Kosten 10er Block: € 119,-  
(1. Stunde schnuppern, freie Spende)

**SKIGYMNASTIK FÜR ALLE**  
Kondition u. Ausdauertraining

**Beginn: Fr., 8. November 2019**  
jeden Freitag von 19.00 - 20.00 Uhr

mit Manuel Walzel  
10 Einheiten: € 40,-