

Paartanz

Alles „dreht sich bei uns“ um lateinamerikanische Rhythmen wie ChaChaCha, Rumba, Mambo, Salsa, Boogie und West Coast Swing aber auch bei allen anderen Standardtänzen wie Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott und Tango.

Durchgeführt werden die Kurse von unserem Tanzlehrer-Ehepaar Hannes und Liselotte Nedbal.

Donnerstag: 19:00-20:30 Uhr

Fortgeschrittene: Let's Dance! Wir wiederholen und erweitern das Programm und widmen uns auch den jeweiligen aktuellen Trends der Saison, wie z.B. Argentinischer Tango, Salsa, Swing etc.

Donnerstag: 20:30-22:00 Uhr: Anfänger und leicht Fortgeschrittene

1. Tanzabend und Kurseinteilung

08. Oktober um 19:00 Uhr

Veranstaltungen



Klassischer Tanzabend

08.10.2020 ab 19:00 Uhr Wir freuen uns besonders heuer erstmals einen Paartanz-Eröffnungsabend zu veranstalten. Die Paare werden währenddessen je nach Können in die Gruppen eingeteilt. Jede/r ist willkommen unsere Trainer kennenzulernen und einen beschwingten klassischen Tanzabend zu erleben.



Drachenfest: 11.10.2020 ab 15:00 Uhr

auf der Feldwiese Mauerbach. Mach mit bei unseren Challenges und gewinne Gutscheine für das nächste Semester! Für Speis und Trank ist gegen eine kleine Spende gesorgt!

Aktuelle Informationen bzgl. Covid-19 Einschränkungen findet ihr immer auf unserer Homepage!

Kontakt und Impressum

Sportunion Mauerbach

Römerstr. 3, 3001 Mauerbach

Telefon: +43 0681/ 815 793 41/ oder +43 0699/ 111 115 33

E-Mail: mauerbach.sportunion@gmail.com

ZVR-Zahl: 722633610

Satz- und Druckfehler vorbehalten!

Wintersemester: 21.09.2020-30.01.2021

Sommersemester: 08.02.2021-26.06.2021

Der Kursbeitrag ist bei Kursbeginn zu bezahlen.

Für alle Kurse sind mind. 12 Teilnehmer erforderlich.
Das erste Mal Schnuppern ist bei jedem Kurs kostenlos!

Kursbeiträge pro Semester	Pro Person
Bauch-Bein-Po & Mehr	€ 80.-
Gesunder Rücken	€ 80.-
Pilates am Nachmittag Standing Pilates Bodywork & Pilates	€ 80.-
Yoga Flow	€ 90.-
Kombipaket Standing Pilates & Yoga Flow	€ 140.-
Ballsport für Erwachsene	€ 80.-
#wochenendfit	€ 80.-
Semesterticket: Fit & Gesundpaket	€ 190.-
Tischtennis für Jedermann/-frau	€ 140.-
Paartanz (20 Kursabende) pro Person	€ 250.-
Nordic Fitness (5 Einheiten)	€ 40.-
Capoeira	€ 75.-
Parkour und Freerunning	€ 75.-
Kinderturnen	€ 75.-
Ballspiele	€ 75.-
Hallenhockey	€ 75.-

Nachlass für besonders Aktive:

5% für 2 Kurse, 10% für 3 oder mehr Kurse pro Person/Familie
(Ausnahme: Paartanz, Fit & Gesund Paket, Kombiticket)

Bankverbindung:

RB Wienerwald Bankstelle Mauerbach
AT56 3266 7000 0030 3909

SPORT
UNION
MAUERBACH



Programm 2020/21
Beginn ab 21. September 2020

Schlossparkhalle Mauerbach
Hauptstraße 248

www.mauerbach.sportunion.at



Wir bewegen Menschen

Fitness für Geist und Körper

Bauch-Bein-Po mit Wolfgang

Montag: 18:00-19:00 Uhr

Fit werden und bleiben. Mit abwechslungsreichen Workouts trainierst du jede Körperpartie. Für jedes Alter geeignet!

Gesunder Rücken mit Wolfgang

Montag: 19:00-20:00 Uhr

Mit unterschiedlichen Übungen wird der gesamte Rumpf gestärkt. Die gezielte Bewegung des Rückens hilft Verspannungen zu lockern und fördert die Mobilität.

Pilates am Nachmittag mit Wolfgang

Dienstag: 16:00-17:00 Uhr

Kontrollierte, fließende Bewegungen und ruhige Atmung stärken die Körpermitte als Zentrum der Kraft. Die kräftigende und entspannende Einheit ist auch für Anfänger geeignet.

Standing Pilates & Pilates Flow mit Brigitte

Dienstag: 19:00-20:00 Uhr

Fließend stärken wir unsere Mitte, alle tief liegenden Bauchmuskeln, sowie Rücken, Beine, Po und Arme.

Faszien Yoga & Yoga Flow mit Brigitte

Dienstag: 20:00-21:00 Uhr

Mit Leichtigkeit bringst du Körper, Geist und Seele in Einklang; deine Faszien werden gelockert, deine Atmung gestärkt, deine Verspannungen gelöst.

Kombipaket Standing Pilates & Faszien Yoga

Dienstag: 19:00-21:00 Uhr

Pilates und anschließendes Yoga sind eine ideale Kombination. Alles wird trainiert, du kannst es fühlen und in der abschließenden Meditation loslassen. Geschafft Energie pur!

Zum Semesterpreis von nur €140.-

Bodywork & Pilates mit Andrea (Achtung: geänderte Uhrzeit!)

Freitag: 08:00-09:00 Uhr

Ein einfaches und effizientes Ganzkörpertraining unter Einbeziehung des eigenen Körpergewichts. Dabei werden Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft sowie Koordination und Flexibilität individuell trainiert. Der perfekte Start ins Wochenende!

Ball sport für Erwachsene mit Constantin

Freitag: 18:00-19:00 Uhr

Abwechslungsreiche Ballübungen und das Spielen im Team machen Spaß und fördern in jedem Alter die Koordination!

#wochenendfit mit Constantin

Freitag: 19:00-20:00 Uhr

#wochenendfit ist die perfekte Finesseinheit, um topfit in das Wochenende zu starten! Egal welches Alter oder wie sportlich, für Jede und Jeden ist etwas dabei.

Spezialpreis Semesterticket: Fit & Gesund Paket

Trainiere so oft du willst, ein ganzes Semester lang bei unseren Erwachsenenkursen. Inkludiert sind die Kurse: Bauch-Bein-Po, Gesunder Rücken, Pilates am Nachmittag, Standing Pilates, Faszien Yoga, Bodywork & Pilates sowie **NEU: #wochenendfit!**

Zum Semesterpreis von nur €190.-

Familienhit Tischtennis mit Franz

Samstag: 16:30-18:30 Uhr

Erlerne die Grundlagen, Techniken und spielerischen Feinheiten dieser beliebten Sportart mit unserem Trainer. Gerne sind ganze Familien willkommen, gespielt wird von 8 bis 99 Jahren. **Begrenzte Teilnehmerzahl!**

Nordic Fitness mit Wolfgang

Samstag: 09:30-11:00 Uhr

Die gesunde Bewegungseinheit an der frischen Luft. Das bewährte Nordic Walking wird ergänzt durch Übungen, die Beweglichkeit, Kraft und Koordination fördern. Gewalt wird bei jedem Wetter das ganze Jahr über, auch in den Ferien!

Treffpunkt: Mauerbach, Parkplatz beim Friedhof

Fitness und Spaß für Kinder

Neu Capoeira mit China

Dienstag: 14:00-15:00 Uhr

Capoeira ist ein brasilianischer Tanz-Kampfsport. Der Rhythmus zur Musik verleitet zu dynamischen Bewegungen und fördert die Flexibilität und Akrobatik.

Veranstaltungsort: Volkshaus, Hauptstr. 220

Neu Parkour & Freerunning mit Julian

Dienstag: 15:00-16:00 Uhr

In der Einheit geht es um Freiheit und Spaß! Es stehen kreative Bewegungsabläufe und das Überwinden von Objekten und Gegenständen auf eine außergewöhnliche Art im Vordergrund. Indoor wird trainiert, im freien Gelände probiert!

Kinderturnen

Spieleisches Erarbeiten der motorischen Grundeigenschaften und abwechslungsreiches Turnen an vielen Geräten (Kasten, Ringe,...), Haltungs- und Bewegungsschulung u.a. mit motopädagogisch orientierten Einheiten.

Mittwoch: 14:30-15:30 Uhr, 4-5 Jahre
15:30-16:30 Uhr, 6-7 Jahre
16:30-17:30 Uhr, 8-10 Jahre
17:30-18:30 Uhr, Advanced

Achtung Neu: Begrenzte Teilnehmerzahl!



Ballspiele für Kids mit Laurenz & Otto

Mit Spiel und Spaß erlernen die Kinder die Grundlagen von diversen Ballspielen - auch schon für Kindergarten-Kinder bestens geeignet!

Donnerstag: 16:00-16:45 Uhr, 4-6 Jahre
16:45-17:45 Uhr, 7-9 Jahre
17:45-18:45 Uhr, ab 10 Jahren

Floor Ball- Hallen hockey für Kids mit Constantin

Freitag: 17:00-18:00 Uhr

Mit viel Spiel und Spaß die Grundlagen dieses Teamsports kennenlernen und natürlich das Gelernte in kleinen Turnieren gleich umsetzen!