

Informationen

Wintersemester

20.09.2021- 05.02.2022

Sommersemester

14.02.2022-25.06.2022

Semesterticket

Trainiere mit deinem Semesterticket in der jeweiligen Kategorie (Fit & Gesund **oder** Kinder) so oft du möchtest ein ganzes Semester lang.

Jugend/ Studenten von 16 bis 27 Jahre

Der Kursbeitrag ist bei Kursbeginn zu bezahlen

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

Familienrabatt

Wir bitten um Verständnis, dass auf Grund des sehr großen administrativen Aufwandes keine Familienrabatte mehr möglich sind!

Covid-19 Information

Sollte es auf Grund der epidemiologischen Lage zu Beschränkungen kommen, findet ihr stets aktuelle Informationen hierzu auf unserer Homepage mauerbach.sportunion.at

Anmeldung

Wir bitten um fristgerechte Anmeldung unter: mauerbach.sportunion.at

Kontakt und Impressum

Sportunion Mauerbach

Römerstr. 3, 3001 Mauerbach

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

E-Mail: info@mauerbach.sportunion.at

ZVR-Zahl: 722633610



Bankverbindung

RB Wienerwald Bankstelle Mauerbach

AT56 3266 7000 0030 3909

Satz- und Druckfehler vorbehalten!

Semesterpreise

Fit & Gesund	Normalpreis / Jugend
Bauch-Bein-Po	€ 80 / €75
Gesunder Rücken	€ 80 / € 75
Pilates am Nachmittag	€ 80 / € 75
Body Fit & Aerobic	€ 80 / € 75
Sanfte Entspannung & Stretching	€ 80 / € 75
Bodywork & Pilates	€ 80 / € 75
#wochenendfit	€ 80 / € 75
 Semesterticket Fit & Gesund	€ 190 / € 140
Outdoor	
Functional Fitness	€ 80 / € 75
Lauftreff	€ 80 / € 75
Nordic Fitness Jahresbeitrag (Sept. 2021-Sept.2022, ca. 45 Einheiten)	€ 250 / € 190
Nordic Fitness Block	€ 40 / 5 Einheiten
Paartanz	€ 250
Tischtennis	€ 140
Kinder	
Parkour & Freerunning	€ 75
Kinderturnen	€ 75
Ballspiele	€ 75
Floor-Ball-Hallenhockey	€ 75
 Semesterticket Kinderkurse (Anmeldung erforderlich: limitierte Teilnehmerzahl: first come-first serve!)	€ 190

SPORT
UNION
MAUERBACH

Neues Programm

Jetzt anmelden!

AB 20 SEP.
2021

Schlossparkhalle Mauerbach

Hauptstraße 248

www.mauerbach.sportunion.at

Wir bewegen Menschen

Fit & Gesund

Bauch - Bein - Po



Montag: 18:00 - 19:00 Uhr

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

Gesunder Rücken



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



Dienstag: 16:00 - 17:00 Uhr

Kontrollierte, fließende Bewegungen und ruhige Atmung stärken die Körpermitte als Zentrum der Kraft.

Body Fit & Aerobic



Dienstag: 19:00 - 20:00 Uhr

In diesem dynamischen Fitnessstraining werden deine Ausdauer und Koordination durch rhythmische Bewegungen zu motivierender Musik trainiert. Für jedes Alter geeignet!

Sanfte Entspannung & Stretching



Dienstag: 20:00 - 21:00 Uhr

Durch gezieltes Stretching werden deine Muskeln, Sehnen und das Bindegewebe, die Faszien, flexibler, und die Gelenke werden beweglich gehalten.

Bodywork & Pilates



Freitag: 08:00 - 09:00 Uhr

Ein einfaches und effizientes Ganzkörpertraining unter Einbeziehung des eigenen Körpergewichts. Der perfekte Start ins Wochenende!

#wochenendfit



Freitag: 19:00 - 20:00 Uhr

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

Outdoor

Lauf - Treff



Mittwoch: 19:00 - 20:00 Uhr

Für Laufanfänger, -wiedereinsteiger oder Läufer, die ein bestimmtes Ziel erreichen wollen. Starte unter professioneller Anleitung dein effizientes Lauftraining. Wenn vorhanden: Pulsuhr mitnehmen!

Treffpunkt: Feldwiese Grillplatz

Functional Fitness



Donnerstag: 18:30 - 19:30 Uhr

Bei jedem Wetter trainierst du mit deinem eigenen Körpergewicht gezielt jede Muskelpartie. In der motivierenden Gruppe wirst du rasch Erfolge im Bereich Ausdauer, Kräftigung und Mobilisation erzielen.

Treffpunkt: Wiese bei der Kartausenmauer

Nordic Fitness



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. Gewalkt wird bei jedem Wetter das ganze Jahr über, auch in den Ferien! Entscheide dich zwischen dem Jahresbeitrag oder Zahlen pro Einheit.

Treffpunkt: Divers, Info mauerbach.sportunion.at

Paartanz



Alles „dreht sich bei uns“ um lateinamerikanische Rhythmen wie ChaChaCha, Rumba, Mambo, Salsa, Boogie und West Coast Swing, aber auch um alle anderen Standardtänzen wie Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott und Tango. Durchgeführt werden die Kurse von unserem Tanzlehrer-Ehepaar Hannes und Lotte Nedbal.

Donnerstag: 19:00 - 20:30 Uhr Fortgeschrittene

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

1. Schnupper-Tanzabend und Kurseinteilung
07. Oktober um 19:00 Uhr

Tischtennis

Freitag: 20:00 - 22:00 Uhr



Erlerne die Grundlagen, Techniken und spielerischen Feinheiten dieser beliebten Sportart mit unserem Trainer. Gerne sind ganze Familien willkommen, gespielt wird von 10 bis 99 Jahren. **Begrenzte Teilnehmerzahl!**

Kinder

Parkour & Freerunning



Dienstag: 15:00 - 16:00 Uhr

Freitag: 17:00 - 18:00 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 ab 6 Jahren trainiert.

Kinderturnen



Abwechslungsreiches Turnen an vielen Geräten (AirTrack, Kasten, Ringe,...), Laufspiele sowie Haltungs- und Bewegungsschulung.

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



Ballspiele für Kids



Mit Spiel und Spaß erlernen die Kinder die Grundlagen diverser Ballspiele - 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 Hallenhockey



Freitag: 18:00 - 19:00 Uhr

Lerne die Grundlagen und Techniken dieses rasanten und trendigen Teamsports kennen und battle dich in kleinen Turnieren!