Informationen

Wintersemester
15.09.2025 - 31.01.2026

Sommersemester
09.02.2026 - 27.06.2026

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

Jahresbeitrag: Deine Anmeldung gilt sowohl für das Winter- als auch das Sommersemester. Eine erneute Anmeldung im Jänner ist nicht notwendig!

Der Kursbeitrag ist nach der Online -Anmeldung und vor Kursbeginn zu bezahlen!
Für alle Kurse sind mind. 12 Teilnehmer erforderlich. Das erste Mal Schnuppern ist bei jedem Kurs kostenlos!

Anmeldung
Eine Anmeldung ist für jedes Semester **online** notwendig, ausgenommen Jahresbeitrag wurde gewählt. Alle weiteren Informationen sowie das Anmeldeformular befinden sich auf unserer Homepage
mauerbach.sportunion.at

Weitere Events

20.09.2025: Kartausenlauf
12.10.2025: Drachenfest auf der Feldwiese

Kontakt und Impressum
Sportunion Mauerbach
Römerstr. 3, 3001 Mauerbach
Telefon: +43 681/ 815 793 41
E-Mail: info@mauerbach.sportunion.at
ZVR-Zahl: 722633610

Achtung- Neue Bankverbindung
AT84 2011 1848 4878 7700
Satz- und Druckfehler vorbehalten!

Semesterpreise

Fit & Gesund	Semester-/Jahres-beitrag
Bauch-Bein-Po	€ 90 / €170
Gesunder Rücken	€ 90 / € 170
Pilates am Nachmittag	€ 90 / € 170
Body Fit & Aerobic	€ 90 / € 170
Zeit für mich - Calm & Stretch	€ 90 / € 170
Bodywork & Pilates	€ 90 / € 170
Functional Fitness	€ 90 / € 170
Zumba	€ 90 / € 170
Querbeet-Training	€ 90 / € 170
Yoga im Flow	€ 90/ € 170
Semesterticket Fit & Gesund	€ 210 / € 400
Kinder	
Parkour & Freerunning	€ 85/ € 160
Kinderturnen	€ 85/ € 160
Ballspiele für Kinder	€ 85/ € 160
Volleyball, *90 Min.*	€ 90/ € 170
Semesterticket Kinderkurse (Anmeldung erforderlich: limitierte Teilnehmerzahl, first come -first served!)	€ 210/ € 400
Outdoor	
Nordic Fitness Jahresbeitrag (Sept. 2025-Sept.2026), *90 Min.*	€ 260 bzw. € 10/Einheit

SPORT UNION MAUERBACH

#stayfit

Jetzt anmelden!

AB 15. SEPT. 2025

Schlossparkhalle Mauerbach

Hauptstraße 248

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.

Bodyfit & Aerobic
Dienstag: 19:00-20:00 Uhr
Mit dem Stepper stärken wir unsere Mitte, alle tiefliegenden Bauchmuskeln sowie Rücken, Beine, Po und Arme.

Zeit für mich – Calm & Stretch
Dienstag: 20:00-21:00 Uhr
Dehnungen, fließende Bewegungen und bewusste Atmung helfen, den Stress des Alltags abzuschütteln und zur inneren Ruhe zurückzufinden.

Bodywork & Pilates
Freitag: 08:00-09:00 Uhr
Ein einfaches und effizientes Ganzkörpertraining unter Einbeziehung des eigenen Körpergewichts. Der perfekte Start ins Wochenende!

Functional Fitness
Donnerstag: 18:00-19:00 Uhr
Functional Fitness ist die perfekte Fitnesseinheit, um dich mit dem eigenen Körpergewicht zu stärken! Egal welches Alter oder wie sportlich, für jede und jeden ist etwas dabei.

Querbeet Training
Donnerstag: 19:00-20:00 Uhr
In diesem abwechslungsreichen Kurs probierst du jede Woche eine andere Sportart aus – von Ausdauer- und Krafttraining über Ballspiele bis hin zu Trendsportarten. So bleibst du fit, entdeckst Neues und hast jede Menge Spaß in der Gruppe. Perfekt für alle, die Abwechslung lieben und sich vielseitig bewegen wollen.

Yoga im Flow
Donnerstag: 20:00-21:00 Uhr
Wir fließen im Einklang mit unserer Atmung durch unsere Asanas. Die Stunde ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Yoga wirkt kräftigend, mobilisierend und trainiert die Balance sowie die Ausdauer. Bringe Körper und Geist in Einklang, lass die Woche ausklingen und tanke Kraft fürs Wochenende.

Zumba
Freitag: 19:00-20:00 Uhr, ab 12 Jahren
Zumba ist ein Tanz-Fitness-Workout. Salsa, Merengue, Flamenco, Tango, Samba, Cumbia und Reggaeton treffen auf Aerobic, Intervall- und Krafttraining. Für alle ab 12 Jahren!

Outdoor

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!
Treffpunkt: verschieden

Kinder und Jugend

Parkour & Freerunning
Dienstag: 14:00-15:00 Uhr, 6-10 Jahre
Dienstag: 15:00-16:00 Uhr, 6-10 Jahre
Es stehen kreative Bewegungsabläufe und das Überwinden von Objekten und Gegenständen auf eine außergewöhnliche Art im Vordergrund. Indoor wird mit Trampolin, Air Track, Kasten und vielem mehr trainiert.

Kinderturnen
Abwechslungsreiches Turnen an vielen Geräten (Air Track, Kasten, Ringe, Reck, Trampolin ...), 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 Kindergartenkinder bestens geeignet!

Donnerstag: 16:00-17:00 Uhr, 4-7 Jahre
17:00-18:00 Uhr, 8-11 Jahre

Volleyball
Freitag: 17:30-19:00 Uhr, ab 12 Jahren
Lerne Baggern, Pritschen, Aufschlag und natürlich viel Spielerfahrung und Spaß! Ines und Julian bringen euch alle Tricks bei, die Ihr für ein erfolgreiches Spiel benötigt.