



SPORT
UNION
NEUHOFEN



DEIN PROGRAMM FÜR GESUNDHEIT & POWER

GESUNDHEITS- UND FITNESSANGEBOTE HERBST/WINTER 26/27

Bleib fit!



Bleibe aktiv, steigere dein Wohlbefinden und finde das passende Training für deinen Alltag. Unser vielfältiges Programm bietet Bewegung, Kräftigung und Entspannung für jedes Fitnesslevel – vom Wiedereinstieg bis zum intensiven Workout.



PROGRAMM



MONTAGS

17:40 – 18:40 Uhr: Pfarrsaal Neuhofen, Sabine Schickmair

Fit & Vital

Für alle, die ein „bewegtes“ Leben starten möchten, ist dieses Gesundheitssportprogramm genau das Richtige. Ideal für Sportneu- und Wiedereinsteiger, die ihre Fitness und Beweglichkeit sanft verbessern möchten.

18:45 – 19:35 Uhr: Pfarrsaal Neuhofen, Simone Hofer

Pilates

Ein abwechslungsreiches Workout mit unterschiedlichem Equipment wie Bällen und Bändern. Stärkt deine Tiefenmuskulatur, verbessert deine Haltung und bringt Körper und Geist in Balance. Effektiv, fließend und voller Energie – für mehr Kraft, Stabilität und Beweglichkeit im Alltag.

19:00 – 20:00 Uhr: Turnsaal Mittelschule, Sabine Schickmair

Body-Workout

Bodywork-Out mit abwechslungsreichen Übungen unter Einsatz des eigenen Körpergewichts. Geeignet für jedes Fitnesslevel und ideal zur Verbesserung von Kraft, Stabilität und Körpergefühl.



DIENSTAGS

18:30 – 19:20 Uhr: Ballsporthalle Neuhofen, Andrea Kraxberger

Sportspiele & Kraftzirkel

Abwechslungsreiche Sportspiele kombiniert mit funktionellem Kraftzirkeltraining. Spielerische Bewegung, Ausdauer und Kräftigung sorgen für ein motivierendes Trainingserlebnis in der Gruppe.



MITTWOCHS

18:00 – 18:50 Uhr: Ballsporthalle Neuhofen, Simone Hofer

Ganzkörper-Workout

Ein motivierendes Training, das Kraft und Ausdauer perfekt vereint! Dieses Workout bringt deinen gesamten Körper in Bestform.

PROGRAMM



DONNERSTAGS

18:40 – 19:30 Uhr: Turnsaal Mittelschule, Andrea Kraxberger

Power-Mix

Freue dich auf ein abwechslungsreiches Training mit einer Mischung aus Kraft- und Intervalltraining. Perfekt, um Kraft, Ausdauer und Koordination effektiv zu verbessern.

19:30 – 20:20 Uhr: Turnhalle Mittelschule Neuhofen, Andrea Kraxberger

Mobility & Stretch Mix

Beweglichkeits-, Dehn- und Faszientraining für mehr Bewegungsfreiheit und Leistungsfähigkeit. Durch aktive Mobility-Flows, gezielte Stretching-Sequenzen und fasziale Techniken werden Flexibilität verbessert, Spannungen gelöst und die funktionelle Beweglichkeit gestärkt. Ideal als Ergänzung zu intensiven Workouts – für einen geschmeidigen, kraftvollen und freien Bewegungsradius.

19:00 – 20:30 Uhr: Turnsaal Mittelschule, Heide Nies

Ganzkörpertraining 60+

Abwechslungsreiches Fitnesstraining speziell für die Generation 60+. Ziel ist die Förderung von Beweglichkeit, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination und allgemeinem Wohlbefinden. Jedes Fitnesslevel.



FREITAGS

08:30 – 09:30 Uhr: Pfarrsaal Neuhofen, Taleja Kerschbaumer

Bauch-Bein-Po

Das gezielte Bauch-Beine-Po-Workout stärkt die Körpermitte, strafft die Beine und formt den Po. Regelmäßiges Training verbessert Körperspannung und Haltung und unterstützt gleichzeitig Fettabbau sowie Muskelaufbau. Für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.



SAMSTAGS

08:30 – 09:30 Uhr: Turnsaal Mittelschule Neuhofen, Julia Pühringer

Recharge Yoga

Starte bewusst und entspannt in dein Wochenende mit einer wohltuenden Recharge Yoga Einheit. Dich erwartet ein ruhiger und stärkevoller Yogastil, der erdet, neue Energie schenkt und Raum zum Ankommen schafft. Perfekt, um die Woche loszulassen und mit Klarheit ins Wochenende zu starten.

KURSBEITRÄGE PRO SEMESTER*

1 Kurs: € 80,00

Du bist für einen ausgewählten Kurs pro Woche angemeldet und kannst regelmäßig an deinem Lieblingsprogramm teilnehmen.

2 Kurse: € 150,00

Ideal für alle, die flexibel bleiben möchten: Solltest du einmal verhindert sein, kannst du unkompliziert auf einen anderen Kurs ausweichen oder in einer Woche gleich zwei Kurse besuchen.

3 oder mehr Kurse: € 180,00

Das perfekte Angebot für alle Bewegungsbegeisterten! Du sparst € 60,00 pro Semester und kannst – ganz nach Lust und Laune – aus bis zu 10 Kursen pro Woche wählen.

*Preise für Mitglieder der Union Neuhofen. Für Nicht-Mitglieder € 50,00 Aufschlag pro Position.

ANMELDUNG

Solltest du noch Infos benötigen: info@unionneuhofen.at

Anmeldung bitte unter Hinweis auf die Kurse: anmeldung@unionneuhofen.at

Bankkonto bei der Sparkasse Neuhofen:

Sportunion Neuhofen IBAN: AT41 2032 6000 0000 9506

WICHTIG

Wir bemühen uns die Kurse regelmäßig stattfinden zu lassen – durch Krankheit, berufliche Verhinderung der Trainerin oder Belegung des vorgesehenen Raumes kann es zu Ausfällen des Trainings kommen. Bitte um Verständnis, dass es dann zu keiner Refundierung des Kursbeitrages kommen kann. Gilt auch bei Ausfall des Kursteilnehmers/der Kursteilnehmerin.

An Feiertagen und Ferien finden keine Trainings statt.

UNSERE TRAINERINNEN



Simone Hofer



Taleja Kerschbaumer



Andrea Kraxberger



Heide Nies



Julia Pühringer



Sabine Schickmair