

DEIN PROGRAMM FÜR GESUNDHEIT & POWER

GESUNDHEITS- UND FITNESSANGEBOTE

SPORT
union
NEUHOFEN

bleib fit!



MONTAGS

08:30 – 09:30 Uhr:

Pfarrsaal Neuhofen, Simone Hofer

Kraft & Beweglichkeit

Kraft trifft Beweglichkeit: Das Training stärkt stabile Muskeln und verbessert die Mobilität – für gesunde Haltung, mehr Bewegungsfreiheit und nachhaltige Leistungsfähigkeit.

17:40 – 18:40 Uhr:

Pfarrsaal Neuhofen, Sabine Schickmair

Jackpot-Fit (ausgebucht)

Für alle, die ein „bewegtes“ Leben starten möchten, ist dieses Gesundheitssportprogramm genau das Richtige! Sportneu- und Wiedereinsteiger sowie nach einem Kur- und Gesundheitsaufenthalt.

18:45 – 19:45 Uhr:

Pfarrsaal Neuhofen, Simone Hofer

Intervalltraining

Ein intensives Intervalltraining, das Kraft und Ausdauer kombiniert. Durch den Wechsel aus Belastung und Pause wird deine Power, Schnelligkeit und Kondition gestärkt. Ideal, um Leistungsfähigkeit und mentale Stärke gleichzeitig zu pushen.

19:00 – 20:00 Uhr:

Turnsaal Neuhofen, Sabine Schickmair

Bodywork-Out

Ein Ganzkörpertraining mit vielfältigen Übungen, die mit eigenem Körpergewicht durchgeführt werden. Für jedes Fitnesslevel.

MITTWOCHS

18:30 – 19:30 Uhr:

Ballsportthalle Neuhofen, Simone Hofer

Pilates

Ein vielseitiges Workout mit Ball und Bändern, das deine Tiefenmuskulatur stärkt, die Haltung verbessert und Körper sowie Geist in Balance bringt. Effektiv und fließend für mehr Kraft, Stabilität und Beweglichkeit im Alltag.

DIENSTAGS

17:30 – 18:30 Uhr:

Sportplatz Neuhofen, Andrea Kraxberger

OUTDOOR MIX

Intensives Ganzkörpertraining für alle Levels mit Cardio, Kraft, Koordination und Pilates-Elementen. Abwechslungsreich, effektiv und energiegeladen – draußen, funktionell und mit neuen Impulsen. Du bestimmst dein Tempo, ich liefere passende Varianten.

DONNERSTAGS

18:40 – 19:40 Uhr:

Turnsaal Neuhofen, Andrea Kraxberger

Power-Mix – time to move!

Freue dich auf ein abwechslungsreiches Training mit einer kraftvollen Mischung aus Zirkel- und Intervalltraining.

19:00 – 20:00 Uhr:

Turnsaal Neuhofen, Heidi Niess

Damen-Turnen

Abwechslungsreiches Fitnesstraining zur Steigerung der Beweglichkeit und Ausdauer.

19:45 – 20:30 Uhr:

Turnsaal Neuhofen, Andrea Kraxberger

Mobility & Stretch Mix

Du verbesserst Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit mit Mobility-Flows, Stretching und faszialen Techniken. Er löst Spannungen, fördert Flexibilität und ergänzt intensive Workouts für mehr Bewegungsfreiheit.

SAMSTAGS

08:00 – 09:00 Uhr:

Turnsaal Neuhofen, Simone Hofer

Funktional Training

Ein vielseitiges Ganzkörpertraining mit freien Gewichten, Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht. Es verbindet Kraft, Mobilität und Koordination in dynamischen Bewegungsabläufen und sorgt für Abwechslung sowie messbare Fortschritte.

Anmeldung unter: anmeldung@unionneuhofen.at;
€ 80,00 Einzelbelegung pro Semester; € 160,00 bei mehr als einem Kurs pro Semester