

### Aktuelles Programm

Yoga	MI	06.10.2021	18:00-19:30 – Gemeindesaal Waldburg
Pilates	MI	06.10.2021	19:00-20:00 – Turnsaal VS Waldburg
Skigymnastik	DO	07.10.2021	19:30-20:30 – Turnsaal VS Waldburg
Gesund und Aktiv	MO	18.10.2021	18:30-19:30 – Turnsaal VS Waldburg
Fit durch den Winter	MO	10.01.2022	19:30-20:30 – Turnsaal VS Waldburg
Rückenfit	DI	11.01.2022	19:15-20:15 – Turnsaal VS Waldburg
Fit mit HIIT	DO	13.01.2022	19:30-20:15 – Turnsaal VS Waldburg

Es gilt die 3 Regel!

Wir behalten uns vor, dass die Kurse kurzfristig abgesagt werden können.

Infos auch unter [www.union-waldburg.at](http://www.union-waldburg.at) und im Schaukasten beim Turnsaaleingang, am Ortsplatz sowie bei allen Trainern/innen.

### Pilates

Pilates erhöht die Körperkraft, die Flexibilität, die Bewegungskoordination, die Atmung und die Konzentration. Vor allem aber bekommt man eine starke Mitte, eine aufrechte und stabile Haltung, was die Basis für viele Sportarten ist.

**Leitung:** Heidi Danninger (Pilates Professional Coach, Dipl. Entspannungstrainer)

**Termin:** Mittwoch 06.10.2021 von 19:00-20:00 (UN 35,00 €, NM 45,00)

**Anmeldung:** Heidi 0664/1221489 (10 Einheiten)

### Yoga zum Kennenlernen

Yoga macht den Körper stark und geschmeidig. Es bringt mehr Lebensenergie, reinigt und schafft Stabilität.

**Leitung:** Elfi Kolberger

**Termin:** Mittwoch 06.10.2021 von 18:30-20:00 im Gemeindesaal Waldburg

**Kosten:** 60,00 € (5 Einheiten) max. 10 Personen

**Anmeldung:** Julia Wahlmüller 0664/1637847

### Skigymnastik

Mit Skigymnastik fit für die Piste. Fokus liegt auf Kondition, Kraft und Koordination.

**Leitung:** Manuel Desl, Günter Bamberger & Manuel Weißengruber

**Termin:** Donnerstag 07.10.2021 von 19:30 – 20:30 (UM 25,00 €, NM 35,00€)

**Anmeldung:** 0677/61041594 (10 Einheiten)

### Gesund und Aktiv

Gesund und Beweglich bleiben ist unser Ziel

Wir möchten mit Muskelkräftigung und gezielten Bewegungen unseren Körper und unseren Geist in Schwung halten. Es warten abwechslungsreiche und vielseitige Turnstunden auf euch.

Alle Frauen und Männer sind herzlich eingeladen mitzumachen.

**Leitung:** Elfriede Pühringer & Angela Schwarzenberger

**Termin:** Montag 18.10.2021 von 18:30-19:30 (UM 15,00 €, NM 25,00 €)

**Anmeldung:** Elfriede 0650/4955220 (8 Einheiten)

### Fit durch den Winter

Ein abwechslungsreiches, vielseitiges und dynamisches Ganzkörpertraining mit großem Spaßfaktor wartet wieder auf euch. Wir werden vorwiegend mit unserem eigenen Körpergewicht trainieren, aber auch diverse Kleingeräte zur Hilfe nehmen.

**Leitung:** Julia Wahlmüller & Julia Mayr (Dipl. Gesundheits- und Fitnesstrainerin)

**Termin:** Montag 10.01.2022 von 19:30 – 20:30 (UM 25,00 €, NM 35,00€)

**Anmeldung:** Julia Wahlmüller 0664/1637847 (10 Einheiten)

### Rücken-Fit

Ganzkörpertraining für Männer und Frauen die AKTIV etwas für die Gesunderhaltung ihrer Wirbelsäule tun wollen.

Ziel des Kurses ist es ein muskuläres Gleichgewicht im Körper herzustellen und damit den Rücken durch ein gesundes Muskelkorsett zu schützen bzw. zu unterstützen.

Ausgehend von einer festen Mitte wird in Rücken-Fit der gesamte Körper trainiert. Neben der Kräftigung arbeiten wir auch am Gleichgewicht und der Beweglichkeit.

**Leitung:** Elke Lorenz (Dipl. Wirbelsäulentrainerin Dipl. Body Vitaltrainerin)

**Termin:** Dienstag 19:15 – 20:15 (Start vorauss. ab 11.01.2022)

**Kosten:** UM 35,00 €, NM 45,00€ (10 Einheiten)

**Anmeldung:** 0664/6371007 oder elkelorenz@gmx.at

### Fit mit HIIT

Spielerisches Aufwärmen, knackiges Workout und anschließendes Cool-Down.

Das Hoch-Intensive-Intervall-Training – HIIT – bringt dich an deine körperlichen Grenzen und lässt überschüssiges Körperfett schmelzen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**Leitung:** Manuel Desl, Günter Bamberger & Manuel Weißengruber

**Termin:** Donnerstag 13.01.2022 von 19:30 – 20:30 (UM 25,00 €, NM 35,00€)

**Anmeldung:** 0677/61041594 (10 Einheiten)

UM= Unionmitglieder

NM= Nicht Unionmitglieder

Sektionsleitern Julia Wahlmüller (0664/1637847)

Fit Winter 2021/22  
Turnsaal VS Walburg



*Wir sind*

**SPORT  
UNION  
WALDBURG**



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		<b>Faustballtraining</b> Kinder		<b>Faustballtraining</b> Kinder		<b>Lauftreff</b> ab 07.11.2021 09:30 Treffpunkt Sportplatz
<b>Gesund und Aktiv</b> 18.10.2021 18:30-19:30	<b>Tischtennis</b> ab sofort 18:00-19:15	<b>Yoga</b> ab 06.10.2021 18:00-19:30 im Gemeindesaal	<b>Skigymnastik</b> ab 07.10.2021 19:30-20:30			
<b>Fit durch den Winter</b> ab 10.01.2022 19:30-20:30	<b>Rückenfit</b> vorraus. ab 11.01.22 19:15-20:15	<b>Pilates</b> ab 06.10.2021 19:00-20:00	<b>Fit mit HIIT</b> ab 13.01.2022 19:30-20:30	<b>Tischtennis</b> ab 19:00	<b>Tischtennis</b> Kindertraining ab 17:00	

Infos unter

[www.union-waldburg.at](http://www.union-waldburg.at)

Julia Wahlmüller 0664/1637847

Es gilt die 3G Regel. Änderungen werden bei den jeweiligen Kursen bekanntgegeben.

Kurse können, auf Grund neuer Covid-Bestimmungen, jederzeit abgesagt werden.