



BEWEGUNG FÜR MICH

Jänner 2014

Neues Zentrum schafft Zuwachs

Steigende Zahlen in der Tennishalle und auf der Kegelbahn!

Die Räume reichten schon lange nicht mehr aus, die Tennishalle und die Kegelbahn waren nicht mehr auf dem neuesten Stand und die Garderoben waren zu eng. Aus diesem Grund haben wir uns für einen Umbau entschieden - eine gute Entscheidung! Der Erfolg zeigt sich. Einerseits durch positive Rückmeldung seitens der SportlerInnen und andererseits in den steigenden Besucherzahlen.

Erhöhtes Interesse ist vor allem bei den Tennisspielern zu sehen, die durch neu sanierte Plätze und dem nun zusätzlichen Wellnessfaktor einer Sauna große Freude daran finden. Aber auch in der Kegelbahn ist ein Zuwachs zu erkennen. Sowohl in der Tennishalle als auch auf der Kegelbahn werden die Buchungen immer mehr. Seit der Neueröffnung ist es nun auch möglich verschiedene Feiern, wie beispielsweise Geburtstagsfeiern, im UNION-Zentrum zu veranstalten. Dies hat vor allem in den letzten Wochen bereits großen Anklang gefunden - zahlreiche Weihnachtsfeiern fanden im Dezember im UNION Zentrum statt.

Kontakt & Info: wolkersdorf@sportunion.at

Themen

Zuwachs im Zentrum

Seite 1

Sommersemester steht vor der Tür

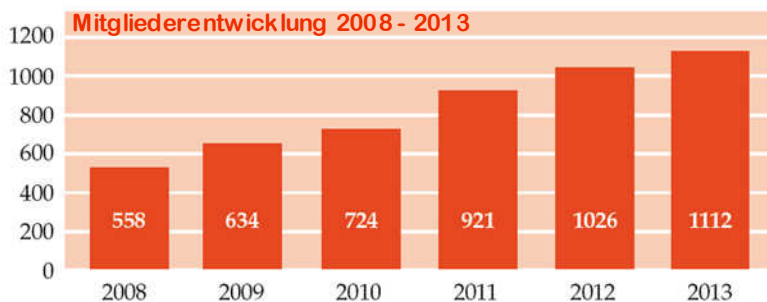
Seite 2

Eventhighlights
- UNION Weihnachtsfeier
- Herbstlauf
- Herbstwanderung
- FFÖ Kongress

Seite 3-4

Impressum

Bewegung für mich,
Ausgabe (1) Jänner /2014
Für den Inhalt verantwortlich:
SPORTUNION Wolkersdorf
Präsident Karl Biedermann



Gesundheitssport

Das Sommersemester steht vor der Tür

Im Februar ist es wieder soweit - das Sommersemester 2014 beginnt. Und auch dieses Semester gibt es wieder ein umfangreiches Programm an Bewegungseinheiten.

START: 10. Februar 2014

ANMELDUNG:

Ende Jänner - Ende Februar

Online auf www.sportunionwolkersdorf.at (Termine) oder direkt vor Ort

Infos & Fragen:

Magdalena Spanner: m.spanner@sportunion.at (Bewegungsexpertin)

Christine Pfaffl: c.pfaffl@gmx.at (sportliche Leitung)



KOSTEN

„SUPERCARD“:

alle Angebote zum Preis von €105,- pro Semester (Neuzugänge: €10,- Einschreibgebühr)

EINZELKURSE:

Yoga: €80,- pro Semester, Zumba: €80,- pro Semester

Piloxing: €80,- pro Semester, Hip Hop & Urban Styles: €80,- pro Semester,

Treffpunkt Tanz: €40,- pro Semester

Programmplan SS 2014

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag
Fit für immer 08:30-09:55 UZ (1.Gruppe)	Yoga 08:45-10:15 UZ	Step Basic 09:00-09:55 UZ	Bauch, Bein, Po und so 09:00-09:55 UZ		Step Advanced 09:00-09:55 UZ
Fit für immer 10:00-11:25 UZ (2.Gruppe)		Pilates 10:00-10:55 UZ			Bodystyling 10:00-10:55 UZ
		Hip Hop & Urban Styles 18:00-19:15 UZ			
Aerobic 18:30-19:25 NNMS 1	Fit und gesund 19:30-20:25 UZ	Pilates 18:30-19:25 NNMS 1	Sanfte Bewegung 18:00-18:55 UZ	ZUMBA 1 18:00-18:55 NNMS 1	ZUMBA 2 18:00-18:55 NNMS 1
Bodywork 19:30-20:25 NNMS 1	Piloxing 20:00-20:55 NNMS 1	Bodytoning 19:30-20:25 NNMS 1	Treffpunkt Tanz 19:00-19:55 UZ (14-tägig)	Rückenfit 19:00-19:55 NNMS 1	ZUMBA 3 19:00-19:55 NNMS 1

Seniorentaining

leicht bis mittel

mittel bis ganz schön anstrengend

Eventhighlights

UNION Weihnachtsfeier

Am 5. Dezember fand die traditionelle Weihnachtsfeier der SPORTUNION Wolkersdorf statt. Der Vorstand, TrainerInnen aus den verschiedensten Sektionen, als auch Ehrengäste wie Bürgermeisterin Anni Steindl und UNION Bezirksgruppenobmann Gerhard Schmatzberger waren ins UNION-Zentrum gekommen, um einen gemütlichen, aber auch besinnlichen Abend miteinander zu verbringen.

Präsident Karl Biedermann bedankte sich bei allen für die ausgezeichnete Arbeit, die für die UNION geleistet wird. So konnte im abgelaufenen Jahr die Mitgliederzahl erneut gesteigert werden.

Frau Bgm. DI Anni Steindl bedankte sich für die gute Zusammenarbeit mit der Gemeinde. Sie lobte besonders das umfangreiche Bewegungsprogramm der UNION und dankte für die gute Zusammenarbeit bei vielen Veranstaltungen der Stadtgemeinde.

Eine besinnliche PP Präsentation und ein Bilderrückblick von 2013 rundeten den gelungenen Abend ab.



Eventhighlights

Abenteuer in der Schlossparkhalle (26.10.2013)

Auch heuer organisierte die SPORTUNION beim Wolkersdorfer Herbstlauf am Nationalfeiertag in der Schlossparkhalle ein Rahmenprogramm für Kinder. Das Kinderprogramm war in unterschiedlichen Altersklassen unterteilt: So stand den Kleinsten von 2 bis 6 Jahren der Turnsaal 3 zur Verfügung. Viele Eltern und Kinder nutzten die Möglichkeit, sich mit ihren Kindern zu bewegen.

Die 6- bis 13-jährigen Kinder konnten im Turnsaal 1 an einem „Piratenspiel“ teilnehmen, wo sie die unterschiedlichsten Hindernisse auf der Flucht überwinden mussten, ohne im „Wasser“ zu versinken. Im Turnsaal 2 vergnügten sich die Kids beim Trampolin hüpfen und verschiedenen Staffelläufen.



Herbstwanderung im Rahmen von „Fit für immer“ (21.10.2013)



Sonnenschein schon in der Früh kündigte wunderbares Wanderwetter an. 40 Teilnehmer/innen des Bewegungsprogrammes "Fit für immer" waren gekommen, um an der Veranstaltung teilzunehmen. Die Wanderung, die von Präs. Karl Biedermann und Christl Pfaffl organisiert worden war, führte ein Stück des Rußbachs entlang und anschließend zum Tetzenberg. Weiter ging es den Hochleithenwald entlang in Richtung verlängerte Pillichsdorfer Kellergasse. Durch die wunderbare Landschaft, umgeben von Weingärten, steuerte die Wandergruppe Großengersdorf an. Nach ca. 2,5 Stunden erreichte man das Gasthaus Glöckler, wo sich alle ausgiebig gestärkt haben. Zurück wanderten sie beim Heimatmuseum vorbei, den Rußbach entlang und über Pillichsdorf nach Obersdorf zurück.

„Fit für Österreich“ Kongress in Saalfelden



Mitte Oktober fand der jährliche "Fit für Österreich" - Kongress in Saalfelden statt. Ein 5-köpfiges Team der SPORTUNION Wolkersdorf war dabei und sammelte viele neue Ideen und Anregungen für unsere Kurse!

Ein Impulsreferat von Dr. Jochen Schuler „Ohne Bewegung läuft gar nichts“, der die Wichtigkeit der Bewegung für unser Herz-Kreislaufsystem erklärte und eine Podiumsdiskussion mit Ingrid Wendl, Mag. Toni Innauer, Mag. Dr. Werner Schwarz, Dr. Jochen Schuler und Günter Schied Freitag Abend war der Start des Kongresses und beeindruckte unsere TeilnehmerInnen schon am ersten Tag.

Nach verschiedenen Bewegungsimpulsen Samstag früh, konnten die BesucherInnen drei Arbeitskreise besuchen. Bei herrlichem Wetter konnte man zwischendurch auch die Sonne und die klare Bergluft genießen. Ein Kabarettabend rundete den schönen Tag ab.

Nach einem letzten Arbeitskreis am Sonntag ging es dann mit vielen neuen Erkenntnissen wieder zurück.