

SPORT
UNION



FIT IM
FLACHGAU



Fotostockphoto.com
iStockphoto.com

FIT IM FLACHGAU

KURSPROGRAMM HERBST/WINTER 2010/2011

Attraktive gesunde Bewegungsangebote für Flachgauerinnen und Flachgauer

Inhalt

	Seite
Abersee / St. Gilgen	3
Ebenau	3
Elixhausen	4
Eugendorf	4 / 5
Faistenau	5
Grödig	5
Henndorf am Wallersee	6
Koppl	6 / 9
Angebotslandkarte	7 / 8
Köstendorf	9
Mattsee	10
Michaelbeuern / Dorfbeuern	10
Neumarkt am Wallersee	11
Schleedorf	11
St. Gilgen	12
Thalgau	12
Wals-Siezenheim	13 / 14

Einleitung

„Fit im Flachgau“ lautet der Titel und gleichzeitig das Motto der neuen SPORTUNION Salzburg-Initiative, die 2010 in 20 Flachgauer Sportvereinen gestartet wurde. Gemeinsam mit den Projektvereinen wurden Übungsleiter/innen aus- und weitergebildet und rund 40 gesundheitsorientierte, attraktive Bewegungsangebote erarbeitet, die Interessierte ab Herbst 2010 nutzen können. Die Angebote reichen von Karate, Tischtennis, diversen Fitnesskursen oder Ballsportarten bis hin zu einer breiten Palette von Outdoor-Angeboten.

Mit dem von der SPORTUNION Salzburg entwickelten Projekt möchte der Landesverband Salzburg nicht nur bereits sportbegeisterte Flachgauerinnen und Flachgauer erreichen. „Wir sehen es als Herausforderung, gerade die Menschen, die noch nicht zu den Aktiven gehören, zu bewegen. Deshalb freuen wir uns, dass wir mit der Wirtschaftskammer Salzburg einen optimalen Partner gewinnen konnten, um über regionale Unternehmen vor allem Erwerbstätige vom vielfältigen Angebot der Vereine informieren zu können“, so Dr. Leonhard Schütter, Präsident der SPORTUNION Salzburg.

Bei Aktionstagen und Schnupperterminen gibt es für Interessierte die Möglichkeit, sich über die Angebote zu informieren und beim Mitmachen selbst von den Kursen zu überzeugen.

Weitere Informationen zum Projekt und zu den Kursen finden Sie auf der Projekt-Homepage <http://fitimflachgau.sportunion.at>.

Unterstützt wird die Initiative neben der Wirtschaftskammer Salzburg auch von den Fördergebern Sportministerium und Land Salzburg, dem Medienpartner Salzburger Woche sowie den Flachgauer Unternehmen Ediga Sport und Itzlingers Bio-Bäckerei.



Kursinformation

Wirkungen des Gesundheitssports:

Bewegung und Sport bieten die Möglichkeit für eine gesunde Abwechslung in unserem bewegungsarmen Alltag. Gesundheitsorientierte Bewegung mindert u. a. das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall, senkt Bluthochdruck und stärkt das Immunsystem. Gesundheitssport wirkt den Folgen von Bewegungsmangel wie Übergewicht, Osteoporose oder Diabetes Typ II erfolgreich entgegen. Gezielte Bewegung zu betreiben stärkt Ihr Wohlbefinden und macht Sie aktiv bis ins hohe Alter.

Ärztliche Untersuchung:

Personen über 35 Jahre, die länger keinen Sport betrieben haben, wird vor regelmäßiger sportlicher Aktivität grundsätzlich eine ärztliche Untersuchung empfohlen. Im Falle von Vorerkrankungen und Risikofaktoren wie Rauchen oder Bluthochdruck gilt dies in besonderem Maße. Die jährliche Gesundheitsuntersuchung, die Sie kostenlos bei Ihrem Arzt in Anspruch nehmen können, bietet sich dafür in idealer Form an.

Schnuppern:

Bei Semesterkursen (gilt nicht bei Blockveranstaltungen) besteht in den ersten beiden Kurswochen die Möglichkeit, die Kurse bis zu zwei Mal kostenlos zu testen. Auf der Rückseite finden Sie einen Schnupper-Gutschein. Nach Absprache mit der Kursleitung ist ein Kurseinstieg jederzeit möglich.

Anmeldung und Kursgebühr:

Die Anmeldung findet direkt vor Ort bei den jeweiligen Übungsleiter/innen statt. Informationen zur Bezahlung der Kursgebühr erhalten Sie ebenfalls bei den Kursen.

Outdoor-Angebote:

Kurse, die im Freien stattfinden, richten sich nach der Wetterlage. Bitte nutzen Sie für Anfragen den jeweils angeführten Kontakt!

Hallenkurse:

Die meisten Kurse finden in den Räumlichkeiten regionaler Schulstätten statt. Sie richten sich nach dem jeweiligen Schulbetrieb und finden daher nur an Schultagen statt.

Begrenzte Teilnehmer/innenzahlen:

Aus organisatorischen Gründen gibt es bei allen Kursen eine Begrenzung der Teilnehmer/innenzahlen.

Breites Bewegungsangebot von SPORTUNION Vereinen:

Sie finden in dieser Broschüre rund 40 Bewegungsangebote von „Fit im Flachgau“-Vereinen. Neben den angeführten Kursen werden noch viele weitere Bewegungsangebote in den Projektvereinen angeboten. Nähere Infos dazu finden Sie auf der jeweiligen Vereinshomepage. Außerdem bietet eine Vielzahl von weiteren Sportvereinen in und um Ihre Gemeinde eine breite Palette von Kursen an. Den Kontakt weiterer UNION-Sportvereine im Flachgau finden Sie auf der Homepage der SPORTUNION Salzburg <http://salzburg.sportunion.at> => Unsere Vereine => Vereinskontakte Flachgau.

Geschlechtsspezifische Formulierung:

Wir weisen darauf hin, dass im folgenden Text zum Zwecke der besseren Lesbarkeit auf geschlechtsspezifische Formulierungen verzichtet wurde. Selbstverständlich beziehen sich alle gewählten personenbezogenen Bezeichnungen auf beide Geschlechter.

Anmerkung:

Änderungen vorbehalten.

<http://fitimflachgau.sportunion.at>



5342 Abersee / St. Gilgen: USC Abersee / www.usc-abersee.com

LAUFTREFF FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Wann:	Montag, 18:00 – 19:00 Uhr
Kursdauer:	20. September 2010 – Ende November 2010
Treffpunkt:	Sportheim USC Abersee, Gschwendt 40, 5342 Abersee
Auskunft:	Sigi Rieger, uscabersee@yahoo.de
Kurskosten:	€ 25,- pro Semester inkl. „Fit im Flachgau“-Shirt (10 Termine)

Beschreibung: Die Einheit startet mit einem gemeinsamen Aufwärmen. Anschließend wird in verschiedenen Gruppen gelaufen. Mit gezielten Dehn- und Mobilisationsübungen der Bein- und Rumpfmuskulatur wird die Einheit abgeschlossen. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund.

NORDIC WALKING FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Wann:	Mittwoch, 18:00 – 19:15 Uhr
Kursdauer:	22. September 2010 – Ende November 2010
Treffpunkt:	Sportheim USC Abersee, Gschwendt 40, 5342 Abersee
Auskunft:	Susi Schaffer, 0664/64 98 213, uscabersee@yahoo.de
Kurskosten:	€ 25,- pro Semester inkl. „Fit im Flachgau“-Shirt (10 Termine) Nordic Walking Stöcke werden, wenn verfügbar, kostenlos verliehen.

Beschreibung: Nordic Walking trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Es ökonomisiert die Herzarbeit und stärkt das Immunsystem. Fit durch Spaß an der Bewegung in der Gruppe. Der USC Abersee freut sich auf alle Interessierten.

5323 Ebenau: USV Ebenau / www.usvebenau.at

HOBBY MIXED VOLLEYBALL

Wann:	Mittwoch, 20:15 – 21:45 Uhr
Kursdauer:	22. September 2010 – 9. Februar 2011
Treffpunkt:	Turnhalle Volksschule Ebenau, Unterberg 1, 5323 Ebenau
Auskunft:	Susanne Höpflinger, 0664/12 17 721, susanne.hoepflinger@gmx.at
Kurskosten:	€ 44,- pro Jahr (auf Anfrage € 22,- / Semester – ca. 15 Termine / Semester)

Beschreibung: Der USV Ebenau bietet Volleyballtrainings für fast jede Altersgruppe, Leistungsstufe und beide Geschlechter. Beim wöchentlichen Hobby Mixed Volleyball steht der Spaß im Vordergrund. Auch Anfänger sind hier herzlich willkommen! Weitere Infos unter: www.usvebenau.at.

HERRENFITNESS

Wann:	Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer:	21. September 2010 – 8. Februar 2011
Treffpunkt:	Turnhalle Volksschule Ebenau, Unterberg 1, 5323 Ebenau
Auskunft:	Alfred Vaith, 0650/86 43 187, a.vaith@sbg.at
Kurskosten:	€ 50,- pro Semester (ca. 15 Termine)

Beschreibung: Ziel dieses Kurses ist das Erhalten bzw. Aufbauen einer allgemeinen Kondition. Mit rumpfkraftigenden und sensomotorischen Übungen werden die Kraft gesteigert und die Mobilität erhalten. Den Rahmen bilden Spiele mit Bällen, Zirkeltrainings, Step-Aerobic und Therabandeinheiten.

5161 Elixhausen: USV Elixhausen / www.usv.elixhausen.sportunion.at

FIT UND G'SUND FÜR FRAUEN

Wann:	Dienstag, 19:30 – 21:00 Uhr
Kursdauer:	21. September 2010 – 9. Februar 2011
Treffpunkt:	Turnhalle Volksschule Elixhausen, Schulweg 10, 5161 Elixhausen
Auskunft:	Renate Keil, 0688/86 27 643
Kurskosten:	€ 60,- pro Jahr (ca. 30 Termine pro Jahr – Semesterpreis auf Anfrage)

Beschreibung: Mit Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik und gezielten Bewegungen für die Haltemuskulatur wird der Körper stabilisiert. Gymnastik mit Handbällen, Stäben und anderen Kleingeräten wird mit Zirkeltraining und Skigymnastik kombiniert. Entspannungs-, Dehnungs- und Atemübungen runden die Einheit ab. Alle Teile finden mit musikalischer Begleitung statt.

FIT DANCE

Wann:	Dienstag, 18:45 – 19:30 Uhr
Kursdauer:	21. September 2010 – 9. Februar 2011
Treffpunkt:	Turnhalle Volksschule Elixhausen, Schulweg 10, 5161 Elixhausen
Auskunft:	Silke Schwaiger, 0650/60 71 607, silke.schwaiger@aon.at
Kurskosten:	€ 30,- pro Semester (10 Termine)

Beschreibung: Der Kurs wird so gestaltet, dass daraus eine Mischung aus Musikgymnastik und Tanzaerobic entsteht. Dabei wird die allgemeine Kondition mit einfachen Aerobicsschritten trainiert und kleine Choreographien aus verschiedenen Bereichen wie Hip-Hop, Jazz-Dance und Aerobic zusammengestellt.

BASKETBALL

Wann:	Freitag, 20:30 – 22:00 Uhr
Kursdauer:	1. Oktober 2010 – Februar 2011
Treffpunkt:	Turnhalle der HBLA-Ursprung, Ursprungstraße 4, 5161 Elixhausen
Auskunft:	Thomas Lutsch, 0699/10 459 157, thomas.lutsch@gmx.at
Kurskosten:	€ 25,- pro Semester (ca. 15 Einheiten)

Beschreibung: Begonnen wird mit einem lockeren Wurftraining und einigen Ball-Handling Übungen. Danach wird, je nach Teilnehmeranzahl, in zwei oder mehreren Mannschaften gespielt. Mit einem ausgiebigen Dehnen der belasteten Muskelgruppen endet das Training. Der Spaß steht im Vordergrund.

5301 Eugendorf: USC Eugendorf / www.usceugendorf.at

LAUFTREFF EUGENDORF

Wann:	Montag, 18:15 – 19:15 Uhr
Kursdauer:	20. September 2010 – Ende November 2010
Treffpunkt:	Sportplatz Eugendorf, Hammermühlstraße 7, 5301 Eugendorf
Auskunft:	Doris Saria, 0650/62 53 897, dorissaria_sport@msn.com
Kurskosten:	€ 25,- pro Semester inkl. „Fit im Flachgau“-Shirt (10 Termine)

Beschreibung: Bei diesem Lauftreff werden die Vermittlung der korrekten Lauftechnik und die Verbesserung der Ausdauer sowie der Beinkraft verfolgt. Durch Mobilisations- und Stabilisationsübungen wird das Training abgerundet und bietet so eine Möglichkeit der aktiven Entspannung.

NORDIC WALKING

Wann:	Mittwoch, 18:15 – 19:30 Uhr
Kursdauer:	22. September 2010 – Ende November 2010
Treffpunkt:	Sportplatz Eugendorf, Hammermühlstraße 7, 5301 Eugendorf
Auskunft:	Doris Saria, 0650/62 53 897, dorissaria_sport@msn.com
Kurskosten:	€ 25,- pro Semester inkl. „Fit im Flachgau“-Shirt (10 Termine) Nordic Walking Stöcke werden, wenn verfügbar, kostenlos verliehen.

Beschreibung: Gehen, Stretchen und Kräftigung mit Stöcken. Durch die Verwendung von Stöcken wurde eine Ganzkörpersportart entwickelt, die sowohl das Herz-Kreislauf-System, als auch 90% der Muskulatur trainiert. Fit durch Spaß an der Bewegung in der Gruppe.

5324 Faistenau: USC Faistenau

FITNESSTAG IN FAISTENAU: Langlaufen, Bergwandern, Nordic Walking etc.

Wann:	Mittwoch, meist um 18:00 Uhr (abhängig von der jeweiligen Aktivität)
Kursdauer:	22. September 2010 – 9. Februar 2011
Auskunft:	Franz Oberascher, 0664/46 06 631, franz.oberascher@enzinger.at
Anmerkung:	Treffpunkt, Aktivitäten und Uhrzeit werden per Mail bekannt gegeben

Beschreibung: Der USC Faistenau bietet gemeinsam mit dem OMT Faistenau die Möglichkeit, sich am wöchentlichen Fitnesstag zu beteiligen. Es soll der Anreiz zu mehr Bewegung gegeben werden - über den Fitnesstag hinaus. Die Aktivitäten werden individuell nach den Wünschen der Teilnehmer vereinbart. Es handelt sich dabei nicht um geführte bzw. geleitete Veranstaltungen. Die Teilnahme ist kostenlos.

STOCKSCHIESSEN

Wann:	Donnerstag, 17:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer:	23. September 2010 – November 2011 (je nach Witterung)
Treffpunkt:	Stockbahnen beim Sportzentrum Faistenau
Auskunft:	Heinrich Kloiber, 0664/21 61 408

Beschreibung: Die Faistenauer Stocksportanlage besteht aus drei Freiluftbahnen. Da keine Überdachung vorhanden ist, ist das wöchentliche Training wetterabhängig. Ein eigenes Stockstüberl im Sportheim wird zum gemütlichen Beisammensein genützt. Die Teilnahme ist kostenlos.

5082 Grödig – Karate Union Grödig / www.karate-salzburg.at

KARATE FÜR ERWACHSENE

Wann:	Dienstag, 19:00 – 20:00, Volksschule Salzburg Lehen, Scherzhauserfeldstraße, Sbg. Mittwoch, 17:30 – 19:00, Hauptschule Grödig, Otto-Glöckl-Straße 10, 5082 Grödig Donnerstag, 18:00 – 19:00, Sportzentrum Mitte, Ulrike-Gschwandner-Straße 6, Sbg.
Kursdauer:	21. September 2010 – 11. Februar 2011
Auskunft:	Manfred Eppenschwandtner, 0664/53 19 546, karate.salzburg@aon.at
Kurskosten:	€ 100,- pro Semester (insgesamt ca. 50 Termine – Kursteilnehmer können an allen drei Trainingstagen trainieren.)

Beschreibung: Das Training der Karate Union Grödig umfasst eine komplette Körperschulung von Ausdauer und Kraft über Dynamik und Beweglichkeit bis hin zur bestmöglichen Körperbeherrschung und Selbstverteidigung. Auch Anfänger sind herzlich willkommen, diese Sportart auszuprobieren.

5302 Henndorf a. W.: Union Bogensport Club Flachgau / www.ubsc-flachgau.at

BOGENSCHIESSEN

Kurs:	Freitag, 19:00 - 20:00, Kursstart 1. Oktober 2010 – Dezember 2010 Turnhalle Hauptschule Henndorf, Sportplatzstraße 10, 5302 Henndorf a. W.
Schnuppern:	Freitag, 17. und Montag, 27. September 2010, 18:00 – 19:30 Uhr Bogensportanlage Henndorf, Fenning 141, 5302 Henndorf a. W.
Auskunft:	Günther und Inge Heine, 0699/12 11 30 49 oder 0699/12 78 50 40
Kurskosten:	€ 50,- pro Semester (ca. 12 Termine), die Schnuppertermine sind kostenfrei

Beschreibung: Bogenschießen ist ein gesunder Sport, der vor allem die Rückenmuskulatur stärkt und neben der körperlichen Belastung ein ideales mentales Training bietet. Probieren Sie es einfach aus und entdecken Sie den Spaß an dieser Sportart. Bögen und Pfeile werden vom Verein zur Verfügung gestellt.

5302 Henndorf a. W.: Union Woerle Henndorf / www.unionhenndorf.at

FIT & MORE FÜR DAMEN

Wann:	Mittwoch, 19:35 – 20:35 Uhr
Kursdauer:	22. September 2010 – 9. Februar 2011
Treffpunkt:	Turnhalle Volksschule Henndorf, Sportplatzstraße 10, 5302 Henndorf a. W.
Auskunft:	Maria Schwaighofer, 0676/84 22 14 381, maria.schwaighofer@bio-austria.at
Kurskosten:	€ 25,- pro Semester (ca. 15 Termine) oder € 35,- pro Jahr

Beschreibung: Hier werden Damen jeden Alters voll auf ihre Kosten kommen. Mit Aerobic, Step und Dance zu modernen Rhythmen wird aufgewärmt. Danach folgen Kräftigungs- und Koordinationsübungen mit Theraband oder Balance-Pads. Dehn- und Atemübungen runden das Programm ab.

HERRENFITNESS

Wann:	Freitag, 20:00 – 21:00 Uhr
Kursdauer:	24. September 2010 – 11. Februar 2011
Treffpunkt:	Turnhalle Hauptschule Henndorf, Sportplatzstraße 10, 5302 Henndorf a. W.
Auskunft:	Werner Putz, 0676/88 71 77 11, werner.putz@ontimelogistics.com
Kurskosten:	€ 35,- pro Semester (ca. 15 Termine)

Beschreibung: Nach einem klassischen Aufwärmblock folgen Kräftigungs- und Herz-Kreislauf-Übungen, um Kraft und Kondition zu tanken. Nach dem einstündigen Fitnesstraining besteht die Möglichkeit, sich ab 21:00 Uhr bei diversen Ballspielen, wie Basketball und Hallenfußball, auszupowern.

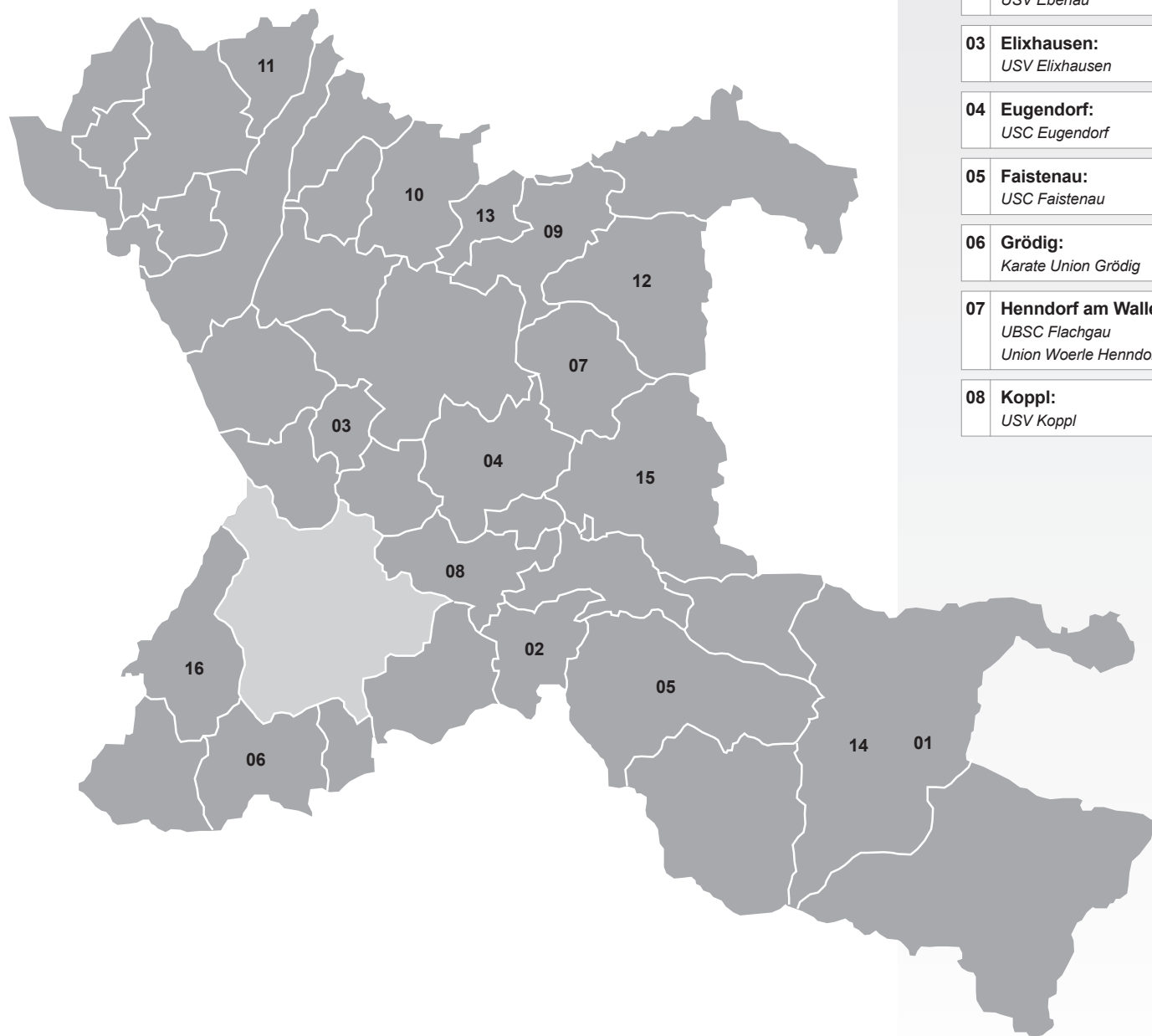
5321 Koppl: USV Koppl / www.usv-koppl.at

FIT IN DEN WINTER















Wann:	Dienstag, 18:00 – 19:15 Uhr
Kursdauer:	21. September 2010 – Ende November 2010
Treffpunkt:	Turnhalle Volksschule Guggenthal, Georg-Weickl-Weg 32, 5023 Koppl
Auskunft:	Edith Schimack, 0664/23 18 022, edith.schimack@aon.at
Kurskosten:	€ 35,- pro Semester (10 Termine)

Beschreibung: Ziel dieses Bewegungsprogrammes ist es, die Kondition, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern und durch Kräftigungsübungen die Muskulatur zu stärken. Ein Warm-Up zu Beginn und Cool-Down am Ende runden das Programm ab.

Angebotslandkarte



01	Abersee / St. Gilgen: <i>USC Abersee</i>	 
02	Ebenau: <i>USV Ebenau</i>	 
03	Elixhausen: <i>USV Elixhausen</i>	 
04	Eugendorf: <i>USC Eugendorf</i>	 
05	Faistenau: <i>USC Faistenau</i>	 
06	Grödig: <i>Karate Union Grödig</i>	
07	Henndorf am Wallersee: <i>UBSC Flachgau Union Woerle Henndorf</i>	 
08	Koppl: <i>USV Koppl</i>	  

09	Köstendorf: <i>Fit Union Lebendiges Köstendorf</i>	
10	Mattsee: <i>Aktiv & Gesund Union Mattsee</i>	
11	Michaelbeuern / Dorfbeuern: <i>USV Michaelbeuern</i>	 
12	Neumarkt am Wallersee: <i>Karate Union Neumarkt UTTCC Neumarkt</i>	 
13	Schleedorf: <i>USV Schleedorf</i>	 
14	St. Gilgen: <i>Ruderclub Union Wolfgangsee</i>	
15	Thalgau: <i>Sport Union Nordic Thalgau</i>	
16	Wals-Siezenheim: <i>USV Wals-Laschenky ÖTSU Walsersfeld USC Siezenheim</i>	    



5321 Koppl: USV Koppl / www.usv-koppl.at

NORDIC WALKING FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Wann:	Mittwoch, 18:00 – 19:15 Uhr
Kursdauer:	29. September 2010 – Anfang Dezember 2010
Treffpunkt:	Volksschule Koppl, Kopplerstraße 68, 5321 Koppl
Auskunft:	Matthias Josephu, 0664/59 06 040, matthias.josephu@sbg.ac.at
Kurskosten:	€ 25,- pro Semester inkl. „Fit im Flachgau“-Shirt (10 Termine) Nordic Walking Stöcke werden, wenn verfügbar, kostenlos verliehen.

Beschreibung: Als Einstieg in die Einheit werden mit spezifischen Übungen die Arm- und Beinmuskulatur erwärmt. Anschließend wird unter Anleitung die Nordic Walking-Technik verbessert. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung. Den Abschluss der Einheit bilden Kräftigungs- und Dehnübungen.

KUNDALINI-YOGA FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Kurs:	Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr und 20:00 – 21:30 Uhr
Kursdauer:	7. Oktober 2010 – 10. Februar 2011
Schnuppern:	Donnerstag, 23. und 30. September 2010, 18:30 – 20:00 Uhr (kostenlos)
Treffpunkt:	Turnhalle Volksschule Guggenthal, Georg-Weickl-Weg 32, 5023 Koppl
Auskunft:	Robert Glaser, 0680/31 35 138, kundalini-yoga@gmx.at , www.drop-zone.at
Kurskosten:	€ 10,- pro Termin oder € 75,- für einen 10er Block

Beschreibung: Kundalini-Yoga ist dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, heilend und belebend. Das Ziel ist, unsere Lebensenergie frei in uns fließen zu lassen. So meistern wir unseren Alltag mit Gelassenheit und Freude. Decke, Sitzkissen und falls vorhanden Yoga-Matte bitte mitnehmen.

5203 Köstendorf: Fit Union Lebendiges Köstendorf / koestendorffit.sportunion.at

MACH MIT – BLEIB FIT!

Wann:	Mittwoch, 19:45 – 21:00 Uhr
Kursdauer:	22. September 2010 – 15. Dezember 2010
Treffpunkt:	Turnhalle Volksschule Köstendorf, Kirchenstraße 9, 5203 Köstendorf
Auskunft:	Sabine Helferfer, 0664/21 10 675, s.helferfer@sbg.at
Kurskosten:	€ 45,- pro Semester (12 Termine)

Beschreibung: Hier erwartet alle Teilnehmer ein bunter Mix aus vier verschiedenen Kursangeboten. Der Kurs setzt sich aus je drei Terminen mit Nordic Walking, Wirbelsäulengymnastik, Ausgleichsgymnastik und Bauch-Beine-Po-Training zusammen. Eine gute Möglichkeit, um die richtige Sportart für sich zu entdecken.

FIT DURCH BEWEGUNG IN DER HALLE UND IM FREIEN

Wann:	Donnerstag, 19:00 – 20:30 Uhr
Kursdauer:	23. September 2010 – 31. März 2011
Treffpunkt:	Turnhalle Hauptschule Köstendorf, Bittersamstraße 1, 5203 Köstendorf
Auskunft:	Claudia Gattringer, claudia_gattringer@hotmail.com
Kurskosten:	€ 65,- pro Semester (September 2010 bis März 2011 – ca. 20 Termine)

Beschreibung: Sie haben Spaß an der Bewegung, dann sind Sie hier genau richtig! Unser Training findet sowohl in der Halle als auch im Freien statt. Neben Ausdauer und Kräftigung des Bewegungsapparates werden Koordination und Gleichgewicht geschult. Dieser Kurs bietet abwechslungsreiches Training für eine gemischte Gruppe.

5163 Mattsee: Aktiv & Gesund Union Mattsee / aktiv.mattsee.sportunion.at

SCHITOUREN IM MITTLEREN SCHWIERIGKEITSBEREICH

Wann:	Wochenende – meist samstags, abhängig von Schneelage (ca. 10 Termine)
Treffpunkt:	Rotes Kreuz Einsatzzentrale Mattsee, Fischingerstraße 15, 5163 Mattsee
Vorbereitung:	Schitouren-Opening am Dachstein mit Ausrüstungs-Update: Nov. 2010 Lawinenkurs: 4. und 5. Dez. 2010 auf der Rudolfshütte mit Bergführer
Auskunft:	Peter Kriechhammer, 0664/32 65 711, peter.kriechhammer@skidata.com
Kurskosten:	€ 12,- pro Semester für Nicht-Vereinsmitglieder weitere Kosten für Lawinenkurs etc. auf Anfrage
Anmerkung:	max. 16 Teilnehmer Schitouren-Termine und Informationen zum Lawinenkurs finden Sie ab Oktober auf der Vereinshomepage

Voraussetzungen für die Teilnahme an den Schitouren:

* Sicheres Fahren im Gelände bei unterschiedlichen Schneebedingungen und

* Teilnahme am Lawinenkurs oder Absolvierung eines vergleichbaren Lawinenkurses in den letzten beiden Jahren.

5152 Michaelbeuern / Dorfbeuern: USV Michaelbeuern / usvmichaelbeuern.com

GANZHEITLICHE FITNESS FÜR MÄNNER

Wann:	Freitag, 18:30 – 21:00 Uhr
Kursdauer:	15. Oktober 2010 – 1. April 2011
Treffpunkt:	Turnhalle Volksschule Michaelbeuern, 5152 Michaelbeuern 58
Auskunft:	Eduard Weiß, 0664/81 62 378, eduard.weiss-p@aon.at
Kurskosten:	€ 35,- pro Semester (ca. 20 Termine)

Beschreibung: Mit diesem Bewegungsangebot werden die Gesundheit ganzheitlich gefördert und die Beweglichkeit gesteigert. In der ersten Stunde wird bei diversen Ballspielen aufgewärmt. Von 19:30 bis 20:30 Uhr sorgt ein Gast-Diplom Fitnesstrainer für ein abwechslungsreiches Kräftigungsprogramm mit anschließendem Stretching. Die letzte halbe Stunde können Sie sich erneut bei verschiedenen Ballspielen auspowern.

KLETTERN

Wann:	Samstag, 13:00 – 15:00 Uhr
Kursdauer:	5 Termine à 2 Stunden – Termine ab Schulbeginn auf d. Vereinshomepage
Treffpunkt:	Kletteranlage ÖAV Seekirchen, Wallerseestraße 63, 5201 Seekirchen Für Fahrgemeinschaften um 12:30 Uhr am Sportplatz Michaelbeuern
Auskunft:	Eduard Weiß, 0664/81 62 378, eduard.weiss-p@aon.at
Kurskosten:	€ 66,- Erwachsenenpauschale und € 48,- Kinderpauschale pro Semester inkl. Ausrüstung und Eintritt (5 Termine)
Anmerkung:	max. 20 Personen

Beschreibung: Ein unvergessliches und spannendes Sport-Erlebnis erwartet Sie beim Klettern mit dem USV Michaelbeuern. Genau das Richtige für all jene, die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und nicht zuletzt ihre mentalen Fähigkeiten trainieren möchten!

5202 Neumarkt a.W.: Karate Union Neumarkt / salzburger-karateverband.at/lv/vereine

KARATE FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Wann:	Dienstag, 19:00 – 20:30 Uhr und/oder Donnerstag, 19:00 – 20:30 Uhr
Kursdauer:	21. September 2010 – 10. Februar 2011
Treffpunkt:	Turnhalle Volksschule Neumarkt, Kirchenstraße 4, 5202 Neumarkt a. W.
Auskunft:	Reinhard Kittl, 0664/83 25 317, karate@neumarkt.at
Kurskosten:	€ 60,- pro Semester (insgesamt ca. 35 Termine – Kursteilnehmer können an beiden Trainingstagen trainieren)

Beschreibung: Die Karate Union Neumarkt bietet allen Freizeitsportlern geeignete Trainingsmöglichkeiten. Ziel dieses Kursangebotes ist es, Koordination, Ausdauer, Kraft und Konzentration durch ein ganzheitliches Training zu verbessern und vor allem Spaß an der Bewegung zu haben.

5202 Neumarkt a.W.: Union Tischtennis Club Neumarkt / www.uttcneumarkt.com

TISCHTENNIS FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Wann:	Dienstag, 19:00 – 21:00 Uhr und/oder Freitag, 19:00 – 21:00 Uhr
Kursdauer:	21. September 2010 – 11. Februar 2011
Treffpunkt:	Turnhalle HS Neumarkt, Eingang Moserkellergasse, 5202 Neumarkt a. W.
Auskunft:	Wolfgang Gerner, 0664/25 80 111, office@ogo-transporte.at
Kurskosten:	€ 30,- pro Semester (insgesamt ca. 35 Termine – Kursteilnehmer können an beiden Trainingstagen trainieren)

Beschreibung: Reaktions-, Konzentrationsvermögen, Schnelligkeit, Spielwitz, Taktik und Spaß an der Bewegung sind gute aber nicht zwingende Voraussetzungen, um den kleinen Ball über das Netz auf die Platte zu spielen. Der UTTC Neumarkt lädt jeden ein, sich dieser Herausforderung zu stellen, egal ob Jung oder Alt, Mann oder Frau, Sportler oder solche, die es werden wollen.

5205 Schleedorf: USV Schleedorf / www.usv-schleedorf.sportunion.at

TAI BO POWERWORKOUT

Wann:	Mittwoch, 18:15 – 19:10 Uhr
Kursdauer:	22. September 2010 – 15. Dezember 2010
Treffpunkt:	Turnhalle Volksschule Schleedorf, 5205 Schleedorf 103
Auskunft:	Christine Schleicher, 0676/86 86 20 20, christine.schleicher@gmx.at
Kurskosten:	€ 30,- (Mitglieder) und € 35,- (Nicht-Mitglieder) pro Semester (12 Termine)

Beschreibung: Tai Bo ist ein effektives Herz-Kreislauf-Training, bei dem Elemente aus der Selbstverteidigung und dem Boxsport sowie Kicks und Panches mit Aerobic zu schneller Musik kombiniert werden. Neben einem Ausdauer-, Bauch- und Rückenmuskulaturtraining verspricht dieser Kurs vor allem viel Spaß. **Voraussetzung:** Gute Kondition, Grundkenntnisse Tai Bo von Vorteil!

PILATES FÜR MÄNNER UND FRAUEN

Wann:	Donnerstag, 19:30 – 21:00 Uhr
Kursdauer:	23. September 2010 – Ende November 2010
Treffpunkt:	Veranstaltungsraum Kindergarten Schleedorf OG, Dorf 102, Schleedorf
Auskunft:	Caroline Moser, 0664/35 00 113, j.c.moser@cablelink.at
Kurskosten:	€ 27,- (Mitglieder) und € 32,- (Nicht-Mitglieder) pro Semester (10 Termine)

Beschreibung: Pilates stärkt den Rücken und vor allem die tiefe Rückenmuskulatur, hilft Stress abzubauen und wirkt gegen Verspannungen. Dieser Kurs ist also ein optimales Ausgleichstraining für Menschen jeden Alters. **Anmerkung:** Begrenzte Teilnehmerzahl – maximal 12 Teilnehmer.

5340 St. Gilgen: Ruderclub Union Wolfgangsee / www.ruderclub-wolfgangsee.at

RUDER-TROCKENTRAINING

Wann:	Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr
Kursdauer:	22. September 2010 – 15. Dezember 2010
Treffpunkt:	Bootshaus Ruderclub Wolfgangsee, Mondseestraße 14, 5340 St. Gilgen
Auskunft:	Uwe Daxböck, 0664/83 77 811
Kurskosten:	€ 35,- pro Semester (12 Termine)

Beschreibung: Rudern ist ein Sport, der den Einsatz nahezu der gesamten Körpermuskulatur erfordert. Im Winter wird dies einerseits am Ruderergometer, auf welchem mit Ausnahme der Gleichgewichts-Koordination die Ruderbewegung vollständig simuliert wird, andererseits durch gezielte Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen trainiert. Die Einheiten werden von erfahrenen, ehemaligen Leistungsrudern sowie ausgebildeten Ruderlehrwarten geleitet.

5303 Thalgau: Sport Union Nordic Thalgau / www.langlauf-thalgau.info

LANGLAUFEN KLASSISCH UND SKATING FÜR ANFÄNGER

Wann:	Samstag, 10:30 – 11:30 Uhr
Kursdauer:	Kursstart bei ausreichender Schneelage Informationen zu den Terminen auf der Vereinshomepage
Treffpunkt:	Langlaufloipe Thalgau auf d. Wasenmoosloipe (Übungsgelände hinterm Forsthaus)
Auskunft:	Ruth Pölzleitner, 06235/7263, ruthpoelzleitner@utanet.at oder Erika Achleitner, 06235/6711, u.achleitner@sbg.at
Kurskosten:	€ 5,- pro Termin
Anmerkung:	Bei Voranmeldung können Langlaufski, wenn verfügbar, kostenlos ausgeliehen werden.

Beschreibung: Wir erlernen gemeinsam, ein Gefühl für den Ski zu entwickeln und spielerisch erste Klassisch- und Skatingschritte zu absolvieren. Besonderen Wert legen wir auf ein abwechslungsreiches, lustiges und vor allem sicheres Kennenlernen des Langlaufens.

LANGLAUF SKATING KURS FÜR SPORTLICH AMBITIONIERTE LÄUFER

Wann:	geblockt an 6 Terminen, Dez 2010/Jan 2011 abhängig von Schneelage Termine werden auf der Vereinshomepage bekannt gegeben
Kursdauer:	2 Wochen: je 2 x bei Flutlicht unter der Woche und 1 x samstags auf der Wasenmoosloipe (jeweils 1,5 Einheiten)
Treffpunkt:	Langlaufloipe Thalgau auf der Wasenmoosloipe
Auskunft:	David Grubinger, 0676/75 50 785, david.grubinger@sbg.at
Kurskosten:	€ 50,- pro Kurs (6 Termine à 1,5 Einheiten)

Beschreibung: In diesem Kurs geht es um das Erlernen einer sauberen Skatingtechnik bzw. um das Ausbauen bereits vorhandener Kenntnisse. Im Vordergrund steht der Erwerb eines ökonomischen, geländeangepassten Laufstils. Dies lernt sich in der Gruppe durch ständige Eigen- und Fremdreiflexion noch leichter. Natürlich kommt bei uns auch der spielerische Aspekt nicht zu kurz!

5071 Wals-Siezenheim: USV Wals-Laschensky / www.usv-wals-laschensky.at

BOWLING FÜR JEDERMANN UND JEDE FRAU

Wann:	Mittwoch, 19:30 – 21:30 Uhr
Kursdauer:	22. September 2010 – Ende November 2010
Treffpunkt:	Skylight Bowling Salzburg, Josef Lindner Str. 6, 5071 Wals-Siezenheim (Airportcenter)
Auskunft:	Johann Reifberger, johann@reifberger.at
Kurskosten:	€ 8,- pro Termin und Person (insgesamt 10 Termine à 2 Stunden)

Beschreibung: Bowling hält Jung und Alt fit! Trainiert werden Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Zudem zeichnet sich der Sport durch geringes Verletzungsrisiko aus. Es werden die wichtigsten Grundprinzipien des Bowlingsports gelehrt. Willkommen sind Anfänger und Fortgeschrittene, die das Spiel erlernen wollen.

OUTDOOR: LANGLAUFEN UND SCHITOURN

Wann:	An Wochenenden, je nach Schneelage – ½-Tages oder Ganztagestouren Termine werden auf der Vereinshomepage bekannt gegeben
Treffpunkt:	Parkplatz VS- und HS-Viehhausen (ev. für Fahrgemeinschaften)
Auskunft:	Johann Reifberger, johann@reifberger.at
Kurskosten:	auf Anfrage – je nach Aufwand (Fahrtkosten etc.)

Beschreibung: Beim Langlaufen und Schitourengehen geht es um das Erlernen einer sauberen Technik und um das Ausbauen bereits vorhandener Kenntnisse. Dies lernt sich in der Gruppe durch ständige Eigen- und Fremdreiflexion noch leichter. Natürlich kommt dabei auch der gesellschaftliche Aspekt nicht zu kurz!

5071 Wals-Siezenheim: ÖTSU Walserfeld / www.walserfeld.sportunion.at

KARATE FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Wann:	Dienstag, 20:00 – 21:30 Uhr und Freitag, 20:00 – 21:30 Uhr
Kursdauer:	21. September 2010 – 11. Februar 2011
Treffpunkt:	Walserfeld Turnhalle, Spiegelsaal, Schulstraße 17, 5071 Wals-Siezenheim
Auskunft:	Kurt Hofmann, 0664/53 12 373, karate.walserfeld@aon.at
Kurskosten:	€ 80,- pro Semester (insgesamt ca. 35 Termine - Kursteilnehmer können an beiden Trainingstagen trainieren)

Beschreibung: Karate fördert die Persönlichkeit, die Selbstbeherrschung sowie die Konzentration und kann von Menschen aller Altersstufen erlernt werden. Außerdem bietet dieser Kurs vielseitige Anforderungen an Körper und Geist und ist somit ein idealer Ausgleich zum Alltagsstress. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit werden in hohem Maße geschult.

NORDIC WALKING FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Wann:	Mittwoch, 18:00 – 19:15 Uhr
Kursdauer:	22. September 2010 – Ende November 2010
Treffpunkt:	Walserfeld Turnhalle, Schulstraße 17, 5071 Wals-Siezenheim
Auskunft:	Sigrid Klinglmair, 0650/63 39 514, sklinglmair@gmail.com
Kurskosten:	€ 25,- pro Semester inkl. „Fit im Flachgau“-Shirt (10 Termine) Nordic Walking Stöcke werden, wenn verfügbar, kostenlos verliehen.

Beschreibung: Nordic Walking ist ein sanftes Herz-Kreislauftraining zur Steigerung des ganzheitlichen Wohlbefindens und zur Muskelkräftigung. Zusätzlich werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gefördert und Verspannungen gemindert.



5071 Wals-Siezenheim: USC Siezenheim / www.usc-siezenheim.sportunion.at

FIT DANCE

Wann:	Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer:	29. September 2010 – 9. Februar 2011
Treffpunkt:	Turnhalle VS Siezenheim, Schulwegstraße 2, 5071 Wals-Siezenheim
Auskunft:	Marco Stahel, marcot.stahel@gmail.com
Kurskosten:	€ 35,- pro Semester (ca. 15 Termine)

Beschreibung: Nach einem tänzerischen Warm-Up mit Aerobic und Schrittkombinationen folgt ein halbstündiges Herzkreislauftraining mit Kräftigungsübungen unter anderem mit Elementen aus Pilates. Den Abschluss bilden Entspannungs- und Dehnübungen.

KONDITIONSTRaining UND BALLSPIELE

Wann:	Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr
Kursdauer:	23. September 2010 – 10. Februar 2011
Treffpunkt:	Turnhalle VS Siezenheim, Schulwegstraße 2, 5071 Wals-Siezenheim
Auskunft:	Mag. Bernhard Lair, 0664 /76 71 436, benni.lair@wasi.tv
Kurskosten:	€ 35,- pro Semester (ca. 15 Termine)

Beschreibung: Um den Kreislauf in Schwung zu bringen, werden zum Aufwärmen verschiedene Lauf- und Bewegungseinheiten eingebaut. Der Hauptteil des Kurses bietet Übungen zur Verbesserung der Koordination, des Gleichgewichtes und der Kondition, um den Körper fit zu halten. Abgerundet wird die Einheit in der letzten halben Stunde zumeist mit Ballspielen.

GUTSCHEIN*

für **1x Schnuppern** bei einem der im Folder angeführten **Fit im Flachgau-Kurse** (gilt nicht bei Blockveranstaltungen)

Einfach zu den angegebenen Zeiten mit Trainingssachen erscheinen und gerne eine Freundin/einen Freund mitbringen. Es handelt sich um ein unverbindliches, kostenloses Schnuppern ohne anschließender Verpflichtung. Bei Fragen zu den Kursen wenden Sie sich bitte an den jeweils angeführten Kontakt.

Vor- und Zuname:

Adresse:

Geburtsdatum: **Telefon:**

E-Mail:

Name des Vereins:

Kursname:

Datum & Unterschrift _____

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich einverstanden, über das Angebot der SPORTUNION Salzburg informiert zu werden.

* Gutschein kann nicht in bar abgelöst werden.

SPORT UNION  FIT IM FLACHGAU



Weitere Informationen zum Projekt:

Fit im Flachgau

Projektleiterin Mag.^a Martina Braun
SPORTUNION Landesverband Salzburg
Ulrike-Gschwandtner-Straße 6
5020 Salzburg

Tel.: 0662 / 84 26 88-16

Fax: 0662 / 84 08 80

Mail: martina.braun@sportunion-sbg.at

<http://fitimflachgau.sportunion.at>

<http://salzburg.sportunion.at>

