

## Mitgliedsbeiträge 2023/2024

Kinder (bis 18 Jahre) .....	EUR 70,00
Erwachsene (18 - 65 Jahre) .....	EUR 120,00
Senioren (ab 65 Jahre) .....	EUR 90,00

Mit der Bezahlung des Mitgliedsbeitrags ist der Besuch aller Kurse für das gesamte Schuljahr möglich

<http://langenzersdorf.sportunion.at>

[info-langenzersdorf@sportunion.at](mailto:info-langenzersdorf@sportunion.at)



Katharina Oswald 0676 40 73 600  
(Obfrau Sportunion Langenzersdorf)



Unsere Sponsoren:



[www.fasching-wt.at](http://www.fasching-wt.at)



In jeder Beziehung zählen die Menschen.  
[www.sparkasse.at/korneuburg](http://www.sparkasse.at/korneuburg)



### IMPRESSUM

Herausgeber: Sportunion Langenzersdorf

ZVR-Zahl: 67014379

Vereinsnummer: 3190

Fotos: Sportunion Langenzersdorf und privat

Druck im Eigenverfahren

Inhalte vorbehaltlich Änderungen und Tippfehlern

# SPORT UNION LANGENZERSDORF



## SPORTPROGRAMM 2023/2024

**Kursbeginn: 4. September 2023**

## MONTAG

09:00-10:00

### REAKTIVWALK (OUTDOOR)

Treffpunkt: Kellergasse 14  
Kursleitung: Reinhard

16:30-17:30

### BALLSPIELE

für Kinder (6-10 Jahre)  
Mittelschule kleiner Turnsaal  
Kursleitung: Lydia

16:45-17:45

### TANZ UND BEWEGUNG

für Kindergartenkinder  
Volksschule Turnsaal  
Kursleitung: Tamara

18:00-19:00

### INTERVALLTRAINING

Volksschule Turnsaal  
Kursleitung: Tamara, Astrid

18:30-21:00

### VOLLEYBALL 1

**INKL. TECHNIKTRAINING**  
für Erwachsene  
Mittelschule großer Turnsaal  
Kursleitung: Alexander

19:00-21:00

### FITNESSTRAINING

Volksschule Turnsaal  
Kursleitung: Reinhard

Sierndorf

19:40-20:40

### MIX-IT KRÄFTIGUNG

Volksschule Sierndorf  
Kursleitung: Katharina

## DIENSTAG

19:00-20:30

### EUGONG

**KÖRPERBEWUSSTSEINSTRAINING**  
Volksschule Bewegungsraum  
Kursleitung: Sylvia



Sylvia

19:00-20:00

### FITNESSLAUF (OUTDOOR)

Keine Mitgliedschaft notwendig  
Treffpunkt: Kellergasse 14  
Kursleitung: Karin

## MITTWOCH

16:30-18:00

### BEWEGUNGSSCHULE

für Eltern + Kinder bis 4 Jahre  
Volksschule Turnsaal  
Kursleitung: Katharina, Stefanie

17:00-18:00

### KINDERSPORT

für Kinder (7-12 Jahre)  
Mittelschule großer Turnsaal  
Kursleitung: Christian

18:00-19:00

### GERÄTETURNEN & MORE

### GREEN MONKEYS

Kinder ab 12 Jahren  
Mittelschule großer Turnsaal  
Kursleitung: Franklin

18:15-19:15

### FIT & VITAL

### TRAINING FÜR DEN ALLTAG

Volksschule Turnsaal  
Kursleitung: Alexandra

19:15-20:15

### HULA-HOOP

Volksschule Turnsaal  
Kursleitung: Katharina



Katharina

19:15-21:15

### VOLLEYBALL 2

für Erwachsene  
Mittelschule großer Turnsaal  
Kursleitung: Manuel

## DONNERSTAG

09:30-10:30

### FIT NACH DER GEBURT

Gemeindesaal Garderobe  
Kursleitung: Barbara, Stefanie

11:00-12:00

### PILATES 1

Gemeindesaal Garderobe  
Kursleitung: Andrea

16:30-18:00

### BEWEGUNGSLANDSCHAFT

für Kindergartenkinder  
Volksschule Turnsaal  
Kursleitung: Katharina, Stefanie,  
Tamara

16:45-17:45

### MIX-IT KRÄFTIGUNG

Bewegungsraum Volksschule  
Kursleitung: wechselnd

18:00-19:30

### YOGA

Volksschule Bewegungsraum  
Kursleitung: Lisa, Andrea, Linda

19:00-20:30

### BASKETBALL

Volksschule Turnsaal  
Kursleitung: Reinhard

19:30-20:30

### PILATES 2

Volksschule Bewegungsraum  
Kursleitung: Andrea

## FREITAG

17:30-18:30

### FULL-BODY TRAINING

für Männer und Frauen  
Volksschule Turnsaal  
Kursleitung: Raimund

jeder 1. Freitag im Monat,  
20:00-21:00

### DISCO WORKOUT

für Mitglieder kostenlos  
für Nicht-Mitglieder 10€/Einheit  
Volksschule Turnsaal  
Kursleitung: Katharina  
(Beginn: 1. September 2023)



Andrea

☆ *Sportlicher Tipp:*

Diese Einheiten werden zeitgleich abgehalten, so können Kinder und Eltern gleichzeitig sportlich aktiv sein. Viel Spaß!