

Die Sportunion Amstetten

Der Sportunion Amstetten gehören 7 Zweigvereine und 5 Sektionen an. Genaue Informationen darüber finden Sie auf unserer Homepage:
www.sportunion-amstetten.at

Auf insgesamt 4,8 ha Grundfläche, deren alleiniger Eigentümer wir sind, bieten wir die verschiedensten Sportarten für Alt und Jung an.

Mit über 1000 Mitgliedern gehören wir zu den größten Sportvereinen unseres Landes.

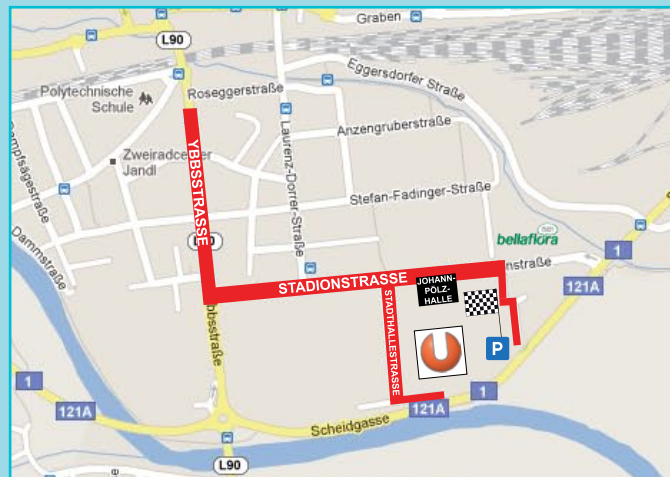
Die SPORTUNION AMSTETTEN ist ein überparteilicher, unpolitischer und nicht auf Gewinn gerichteter Verein und bezweckt die Pflege und Förderung des Sports.



Sportunion Amstetten
Stadhallestraße 10, 3300 Amstetten
(Stocksporthalle - Eingang Tischtennis)

Sektionsleiter Roland Dyck
Mobil: +43 (0)676 / 46 60 981
Email: roland@wieselflink.at

So finden Sie zu uns:



FIT BLEIBEN!



montags

Fit im Winter

... ist ein Kurs, der eine ganzheitliche Körperkräftigung bietet und somit für jeden geeignet ist.

Nach einem kurzen Aufwärmtraining wird der gesamte Körper sowohl mit als auch ohne Zusatzgeräte trainiert.

Schwerpunkte:

- Kräftigung (auch mit Theraband)
- Koordination (mit instabilen Unterlagen)
- Richtiges Tragen und Heben
- Gesunder Rücken
- Rücken-Fit
- Pezziball

Der Kurs zeichnet sich durch abwechslungsreiche Sequenzen mit Kräftigung und Koordination aus.

Viel Abwechslung und die richtige Musik garantieren dabei auch jede Menge Spaß!



mittwochs

Qi Gong

Langsame Bewegungen, welche den Kreislauf regulieren und Muskelverspannungen lösen. Ein Training für Körper, Geist und Seele, das die Energie (Qi) harmonisiert und zum Fließen bringt.

Was bringt Qi Gong?

- Steigerung des körperlichen Wohlbefindens
- Steigerung des seelischen Wohlbefindens
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Stärkung des Immunsystems

Wer macht Qi Gong?

Gestresste ManagerInnen, Hausfrauen und -männer, StudentInnen und SchülerInnen mit rauchenden Köpfen, Senioren und Seniorinnen, ... kurz: Alle, die Lust haben, sich in Schwung zu bringen.

Qi Gong eignet sich auch für diejenigen, die keinen Leistungssport betreiben können oder wollen, sowie für Menschen mit Herz-Kreislauf-Beschwerden, Gelenkproblemen, Rheuma, Polyarthrititis, Osteoporose etc.



Ihre Trainer



Roland Dyck
Dipl. Wellness- und Fitnesstrainer
www.wieselflink.at



Doris Langsenlehner
Dipl. Wellness- und Fitnesstrainerin

Termine & Info

Fit im Winter

Start 1: MO, 3.10.2011
Start 2: MO, 13.2.2012

jew. montags 18 Uhr
10 Einheiten

Qi Gong

Start 1: MI, 5.10.2011
Start 2: MI, 15.2.2012

jew. mittwochs 18 Uhr
10 Einheiten

Kursort

Sportunion - 3300 Amstetten, Stadthallestraße 10
(Stocksporthalle - Eingang Tischtennis)

Teilnehmeranzahl

min. 6 Personen / max. 15 Personen

Kosten

€ 60,00 / Person

Anmeldung

Sektionsleiter Roland Dyck
Mobil: +43 (0)676 / 46 60 981
Email: roland@wieselflink.at