



BEWEGUNGSSTUNDEN

im Rahmen der Gesunden Gemeinde Bad Zell

yoga grundkurs

Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit mit dir in meinen Yogastunden. Dich erwartet eine Mischung aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie Atem- und Entspannungstechniken aus dem Hatha Yoga. Lasse die Hektik des Alltages hinter dir, genieße die Stille, bewege sanft deinen Körper, entspanne dich und tanke Kraft und Energie
Du brauchst: rutschfeste Matte, Decke, ev. Polster/Sitzkissen, bequeme Kleidung

■ Montags, ab 27. September 2021,
1. Kurs 18.00 - 19.15 Uhr, 2. Kurs 19.30 - 20.45 Uhr
Volksschule Bad Zell, Turnsaal
Anmeldung: Isabella Lindner (Yogalehrerin), 0650 - 6587174,
isabella.lindner@gmx.net
Kosten: € 90,00 (9 Termine á 75 Minuten)

indra yoga mit Ravindra Shekhawat, Yogalehrer aus Indien

Suchst du Entspannung, Balance, Gesundheit, Fitness oder gar mehr Selbstbewusstsein? Das faszinierende an Yoga ist, dass darin kein Widerspruch liegt. Dich erwartet eine authentische Mischung aus unterschiedlichen Stilen aus meiner Heimat, Indien. Einheiten eher sportlich, aber auch Anfänger sind willkommen.
Du brauchst: Turnmatte, bequeme Kleidung und eventuell eine Decke

■ Mittwochs, ab 15. September 2021, 18.00 - 19.15 Uhr und 19.30 - 20.45 Uhr
■ Freitags, ab 17. September 2021, 09.00 - 10.15 Uhr
Landesmusikschule Bad Zell, 1. Stock
Anmeldung: Ravindra Shekhawat, 0677 - 62290286 oder liveindrayoga@gmail.com
Kosten: € 150,00 (14 Termine) oder € 120,00 (10er-Block)

powerworkout Powertrampolin & Step Aerobic mit Bodystyling

Fit werden und gesund bleiben auf die sanfte Art. Hocheffizientes Training mit Spaßfaktor.

■ Montags, ab 27. September 2021, 09.15 - 10.15 Uhr
Arena Bad Zell
Anmeldung: Sabrina Dreiling, 0676 - 4458675
Kosten: € 45,00 (7 Einheiten á 60 Minuten)

kursorte



- Mittelschule Bad Zell, Schulstraße 4, 4283 Bad Zell
- Arena Bad Zell, Gutauer Straße 49, 4283 Bad Zell
- Landesmusikschule Bad Zell, Kurhausstraße 3, 4283 Bad Zell
- Volksschule Bad Zell, Am Grünberg 1, 4283 Bad Zell

kosten

- Union-Mitgliedsbeitrag (pro Jahr)
Erwachsene € 25,00, Jugendliche € 12,00 (bis 18. Lebensjahr)
- Kurskosten (pro Kurs extra zu bezahlen)
Bei den Kursen der Union Bad Zell gelten an allen Tagen einheitliche Preise.
Nicht-Union-Mitglieder bezahlen erhöhten Kursbeitrag.



Wir freuen uns natürlich über neue Mitglieder in der Union Bad Zell

Die Beiträge werden für Hallenmieten, Trainerentschädigungen, Fortbildungen, Geräte usw. verwendet.

informationen

- Bei den Erwachsenen - Kursen ist keine Anmeldung erforderlich
- Bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe und eigene Matte mitbringen
- Garderoben und Duschen stehen in allen Sporthallen zur Verfügung
- Kostenloses Schnuppertraining möglich (1 Sparteinheit)
- Kurse finden nur bei mind. 5 Teilnehmerinnen und Teilnehmern statt
- Es gelten bei allen Programmen die aktuellen Covid-Maßnahmen



www.tsu-badzell.sportunion.at



#wirbewegenMenschen



2021/
2022

FITSPORT PROGRAMM

#bewegung #gesundheit #freude #spass

www.tsu-badzell.sportunion.at



ERWACHSENE

MONTAG

a g'sunde stund'

Wohlfühlbewegungen für Anti-Sportler

18.30 - 19.30 Uhr, Mittelschule Bad Zell, Bruno Peböck

Kosten: € 3,50 / € 30,00 (Zehnerblock), Nichtmitglied: € 5,00 / € 45,00 (Zehnerblock)

DIENSTAG

funktionelles training

Intervalltraining, Core Stability, HIIT

19.00 - 20.00 Uhr, Mittelschule Bad Zell,

Johannes Wurm, Melanie RührneBl, Reinald Ittensammer

Kosten: € 3,50 / € 30,00 (Zehnerblock), Nichtmitglied: € 5,00 / € 45,00 (Zehnerblock)

MITTWOCH

4Streatz

Dance Fitness Workout für alle Altersgruppen

19.00 - 20.00 Uhr, Mittelschule Bad Zell, Sandra Ortner

Kosten: € 3,50 / € 30,00 (Zehnerblock), Nichtmitglied: € 5,00 / € 45,00 (Zehnerblock)

DONNERSTAG

gesundheitsturnen

für Damen und Herren

19.00 - 20.00 Uhr, Mittelschule Bad Zell, Alexandra Irsiegler, Bruno Peböck

Kosten: € 3,50 / € 30,00 (Zehnerblock), Nichtmitglied: € 5,00 / € 45,00 (Zehnerblock)

FREITAG

step aerobic

Step mit Kräftigung

18.00 - 19.00 Uhr, Arena

Sabrina Dreiling, Barbara Grabmann

Kosten: € 3,50 / € 30,00 (Zehnerblock), Nichtmitglied: € 5,00 / € 45,00 (Zehnerblock)



ZEITRAUM

erwachsene

Beginn: KW 37 | 13./14./15./16./17. September 2021

Ende: KW 17 | 25./26./27./28./29. April 2022

kinder

Nähere Informationen zu diesen Angeboten folgen ab Oktober.

Ersichtlich auf der Webseite der Union Bad Zell, in den Schaukästen der Gemeinde und in den Schulen und Kindergärten.



KONTAKT

verein

Obmann, Reinald Ittensammer, 0650 - 5151214

Sektionsleiter, Bruno Peböck, 0680 - 3305272

vorturner

Carola Brandstetter, brandstetter.carola@gmx.at

Melanie Grasserbauer, 0664 - 1435833

Alexandra Irsiegler, 0699 - 10054 870

Birgit Oberherber, 0650 - 5331142

Sandra Ortner, 0650 - 6963886

Natalie Rafetseder, n.rafetseder@gmail.com

Melanie RührneBl, 0650 - 8137843

Christine Schinnerl, 0664 - 4616397

Johannes Wurm, 0699 - 11842972



NOTIZEN



neu

Der bekannte Zehner-Block ist nun für alle Union-Kurse aus dem Fitsport-Programm gültig.

Viel Vergnügen!

#wirbewegenMenschen