

KURSPROGRAMM

1. Halbjahr - 2022/2023



Training in Kleingruppen, begrenzte Teilnehmeranzahl!

Online-Anmeldung unter www.union-stpoelten.at

Durchführung nur nach den aktuellen Corona-Richtlinien möglich!

101 YOGA Basic mit Izabella Gombos

Di 17.15-18.45 Uhr UNION-Haus S.3 10 Einheiten
Beginn: 20.09.2022

102 YOGA Advanced mit Izabella Gombos

Di 19.00-20.30 Uhr UNION-Haus S.3 10 Einheiten
Beginn: 20.09.2022
Kosten: € 90,- / *€ 110,- (max. 10 Personen)

103 YOGA Individuell Anfänger*in mit Barbara Benedetter

Elemente aus Hormon Yoga & Iyengar Yoga

Do 9.30-11.00 Uhr UNION-Haus S.3 10 Einheiten
Beginn: 22.09.2022
Kosten: € 90,- / *€ 110,- (max. 10 Personen)

104 QIGONG mit Christa Wetzstein

Mo 18.30-20.00 Uhr UNION-Haus S.3 10 Einheiten
Beginn: 26.09.2022

105 QIGONG mit Christa Wetzstein

Di 9.00-10.30 Uhr UNION-Haus S.3 10 Einheiten
Beginn: 27.09.2022
Kosten: € 110,- / *€ 130,- (max. 10 Personen)

106 QIGONG zum Kennenlernen mit Christa Wetzstein

Mi 17.30-19.00 Uhr UNION-Haus S.3 10 Einheiten
Beginn: 28.09.2022
Kosten: € 110,- / *€ 130,- (max. 10 Personen)

107 BECKENBODENTRAINING mit Irmgard Poisel

Für Frauen, alle Altersgruppen!

Di 9.00-10.00 Uhr UNION-Haus S.2 10 Einheiten
Beginn: 20.09.2022
Kosten: € 60,- / *€ 80,-* (max. 10 Personen)

108 ENTSPANNUNGSTECHNIK mit Josef Gassner

Schwerpunkt: Progressive Muskelentspannung (PMR)

Do 19.15-20.15 Uhr UNION-Haus S.3 6 Einheiten
Beginn: 13.10.2022
Kosten: € 36,- / *€ 46,- (max. 10 Personen)

109 MamaBabyFit mit Irmgard Poisel

Rückbildungsorientiertes Ganzkörpertraining für Mütter frühestens 8 Wochen nach Spontangeburt und 12 Wochen nach Kaiserschnitt.

Di 10.15-11.15 Uhr UNION-Haus S.1 10 Einheiten
Beginn: 20.09.2022
Kosten: € 60,- / *€ 80,- (max. 10 Personen)

111 POWERSLINGS Fortgeschrittene mit Sonja Lahner

Grundkurs Voraussetzung!

Di 19.45-20.45 Uhr UNION-Haus S.2 10 Einheiten
Beginn: 20.09.2022

112 SLINGS in Rhythm Basic/Advanced mit Sonja Lahner

Do 18.00-19.00 Uhr UNION-Haus S.2 10 Einheiten
Beginn: 22.09.2022
Kosten: € 60,- / *€ 80,- (max. 10 Personen)

114 PILATES Fortgeschrittene mit Petra Damm

Mi 19.00-20.00 Uhr UNION-Haus S.3 15 Einheiten
Beginn: 21.09.2022

115 PILATES Fortgeschrittene mit Petra Damm

Do 18.00-19.00 Uhr UNION-Haus S.3 15 Einheiten
Beginn: 22.09.2022
Kosten: € 90,- / *€ 110,- (max. 10 Personen)



122 ZUMBA® Kids 6-13 Jahre mit Elisabeth Dollfuß

Fr 16.30-17.30 Uhr UNION-Haus S 2 10 Einheiten
Beginn: 07.10.2022
Kosten: € 50,- / *€ 70,- (max. 15 Kinder)

Kostenlose Schnuppereinheit ZUMBA® Kids am 30.09.2022,
Anmeldung: office@union-stpoelten.at oder 02742/71230



123 LINE DANCE Anfänger*in mit Susi Kainz NEU

Di 18.40-19.40 Uhr Schule Viehofen 10 Einheiten
Beginn: 20.09.2022

124 LINE DANCE Fortgeschrittene mit Susi Kainz

Di 19.45-20.45 Uhr Schule Viehofen 10 Einheiten
Beginn: 20.09.2022
Kosten: € 60,- / *€ 80,- (max. 15 Personen)

125 Gerättturnen für Erwachsene mit Laurentiu Nistor Ab 18 Jahre alle Levels!

Do 19.30-21.00 Uhr Sport.Zentrum.NÖ 17 Einheiten
Beginn: 15.09.2022 - 02.02.2023
Kosten: € 170,- / *€ 190,- (min. 10 max. 30 Personen)

*Kosten f. NICHT-Mitglieder der UNION St. Pölten