

KURSANGEBOTE

Durchführung nur
nach den aktuellen
Corona-Richtlinien
möglich!

1. Halbjahr – Saison 2021/2022

Online-Anmeldung unter:

<https://www.union-stpoelten.at/de/sport-und-kursangebot/kursprogramm>

Die Anmeldung ist verbindlich! Begrenzte Anzahl an Teilnehmer*innen!

Bei Abmeldung und Nichterscheinen werden 20% des Kursbeitrags als Stornokosten verrechnet.

101 YOGA Basic mit Izabella Gombos

Di 17.15 - 18.45 Uhr UNION-Haus S.3 10 Einheiten Beginn: 21.09.2021

102 YOGA Advanced mit Izabella Gombos

Di 19.00 - 20.30 Uhr UNION-Haus S.3 10 Einheiten Beginn: 21.09.2021

Kosten: pro Kurs € 90,- / € 110,-* f. NICHT-Mitglieder der UNION St. Pölten (max. 8 Personen)

103 YOGA Individuell für Anfänger*innen mit Barbara Benedetter

Elemente aus Hormon Yoga & Iyengar Yoga

Do 09.30 - 11.00 Uhr UNION-Haus S.3 10 Einheiten Beginn: 23.09.2021

Kosten: € 90,- / € 110,-* f. NICHT-Mitglieder der UNION St. Pölten (max. 8 Personen)

104 QIGONG „Wohltat für Körper und Geist“ mit Christa Wetzstein

Mo 18.30 - 20.00 Uhr UNION-Haus S.3 10 Einheiten Beginn: 27.09.2021

105 QIGONG „Wohltat für Körper und Geist“ mit Christa Wetzstein

Di 09.00 - 10.30 Uhr UNION-Haus S.3 10 Einheiten Beginn: 28.09.2021

Kosten: pro Kurs € 110,- / € 130,-* f. NICHT-Mitglieder der UNION St. Pölten (max. 8 Personen)

106 QIGONG zum KENNENLERNEN mit Christa Wetzstein

Mi 17.30 - 19.00 Uhr UNION-Haus S.3 10 Einheiten Beginn: 29.09.2021

Kosten: pro Kurs € 110,- / € 130,-* f. NICHT-Mitglieder der UNION St. Pölten (max. 8 Personen)

107 BECKENBODENTRAINING für Frauen mit Irmgard Poisel NEU

Alle Altersgruppen!

Fr 09.00 - 10.00 Uhr UNION-Haus S.3 8 Einheiten Beginn: 24.09.2021

Kosten: € 48,- / € 68,-* f. NICHT-Mitglieder der UNION St. Pölten (max. 8 Personen)

109 MamaBabyFit mit Irmgard Poisel

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

Fr 10.15 - 11.15 Uhr UNION-Haus S.3 8 Einheiten Beginn: 24.09.2021

Kosten: € 48,- / € 68,-* f. NICHT-Mitglieder der UNION St. Pölten (max. 8 Personen)

108 ENTSPANNUNGSTECHNIK mit Josef Gassner

Schwerpunkt: Progressive Muskelentspannung (PMR)

Do 19.15 - 20.15 Uhr UNION-Haus S.3 6 Einheiten Beginn: 14.10.2021

Kosten: € 36,- / € 56,-* f. NICHT-Mitglieder der UNION St. Pölten (max. 8 Personen)

111 POWERSLINGS für Fortgeschrittene mit Sonja Lahner **Grundkurs Voraussetzung!**

Di 19.45 - 20.45 Uhr UNION-Haus S.2 10 Einheiten Beginn: 21.09.2021

Kosten: pro Kurs € 60,- / € 80,-* f. NICHT-Mitglieder der UNION St. Pölten (max. 10 Personen)

112 SLINGS in Rhythm – Basic und Advanced mit Sonja Lahner

Do 18.00 - 19.00 Uhr UNION-Haus S.2 10 Einheiten Beginn: 23.09.2021

113 SLINGS in Rhythm – Basic mit Sonja Lahner

Sa 09.00 - 10.00 Uhr UNION-Haus S.2 10 Einheiten Beginn: 25.09.2021

Kosten: pro Kurs € 60,- / € 80,-* f. NICHT-Mitglieder der UNION St. Pölten (max. 10 Personen)

114 PILATES für Fortgeschrittene mit Petra Damm

Mi 19.00 - 20.00 Uhr UNION-Haus S.3 10 Einheiten Beginn: 22.09.2021

115 PILATES für Fortgeschrittene mit Petra Damm **Anfängerkurs Voraussetzung!**

Do 18.00 - 19.00 Uhr UNION-Haus S.3 10 Einheiten Beginn: 23.09.2021

Kosten: pro Kurs € 60,- / € 80,-* f. NICHT-Mitglieder der UNION St. Pölten (max. 8 Personen)

123 ROCK THE BILLY mit Susi Kainz

Di 18.45 - 19.45 Uhr Schule Viehofen 10 Einheiten Beginn: 21.09.2021

Kosten: pro Kurs € 60,- / € 80,-* f. NICHT-Mitglieder der UNION St. Pölten (max. 15 Personen)

124 LINE DANCE mit Susi Kainz **NEU**

Di 19.50 - 20.50 Uhr Schule Viehofen 10 Einheiten Beginn: 21.09.2021

Kosten: pro Kurs € 60,- / € 80,-* f. NICHT-Mitglieder der UNION St. Pölten (max. 15 Personen)

121 ZUMBA Kids jr. 4-6 Jahre mit Elisabeth Dollfuß

Mo 15.00 - 15.50 Uhr UNION-Haus S 1 10 Einheiten Beginn: 27.09.2021

122 ZUMBA Kids 7-11 Jahre mit Elisabeth Dollfuß

Mo 16.00 - 16.50 Uhr UNION-Haus S 1 10 Einheiten Beginn: 27.09.2021

Kosten: pro Kurs € 50,- / € 70,-* f. NICHT-Mitglieder der UNION St. Pölten (max. 12 Kinder)

Kostenlose Schnuppereinheit „ZUMBA Kids“ jeweils am 20.09.2021! Anmeldung unter 02742/71230 bzw. office@union-stpoelten.at!

*** Mit Anmeldung zu einem Kurs und Bezahlung des Kursbeitrags (=Mitgliedsbeitrag) sind Sie automatisch für diesen Kurs Vereinsmitglied.**