

KURSPROGRAMM

2. Halbjahr - 2023/2024



Training in Kleingruppen, begrenzte Teilnehmeranzahl!

Online-Anmeldung und Kursbeschreibung unter www.union-stpoelten.at

Hatha YOGA alle Level mit Stefanie Hayden – NEU!

Di 17.15-18.45 Uhr UNION-Haus, S.3 10 Einheiten
Beginn: 13.02.2024 Kurs-Nr.: 101

Yin YOGA alle Level mit Stefanie Hayden – NEU!

Di 19.00-20.30 Uhr UNION-Haus, S.3 10 Einheiten
Beginn: 13.02.2024 Kurs-Nr.: 102

Kosten: € 100,- / *€ 120,- (max. 10 Personen)

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: 15.02.2024 Kurs-Nr.: 103

Kosten: € 100,- / *€ 120,- (max. 10 Personen)

KINDER-FAMILIENYOGA mit Christa Strohmayer

Zielgruppe: Vorschulalter bis 10 Jahre mit Begleitperson

Do 15.30-16.20 Uhr UNION-Haus, S.1 10 Einheiten
Beginn: 22.02.2024 Kurs-Nr.: 127

Kosten: € 65,- / *€ 85,- (max. 15 Personen)

⇒ Kostenlose Schnuppereinheit am 15.02.2024 mit
Anmeldung unter office@union-stpoelten.at oder
02742/71230!

QIGONG mit Christa Wetzstein

Mo 18.30-20.00 Uhr UNION-Haus, S.3 10 Einheiten
Beginn: 19.02.2024 Kurs-Nr.: 104

QIGONG mit Christa Wetzstein

Di 9.00-10.30 Uhr UNION-Haus, S.3 10 Einheiten
Beginn: 20.02.2024 Kurs-Nr.: 105

Kosten: € 110,- / *€ 130,- (max. 10 Personen)

QIGONG zum Kennenlernen mit Christa Wetzstein

Mi 17.30-19.00 Uhr UNION-Haus, S.3 10 Einheiten
Beginn: 21.02.2024 Kurs-Nr.: 106

Kosten: € 110,- / *€ 130,- (max. 10 Personen)

BECKENBODENTRAINING mit Irmgard Poisel

Für Frauen, alle Altersgruppen!

Di 9.00-10.00 Uhr UNION-Haus, S.2 10 Einheiten
Beginn: 13.02.2024 Kurs-Nr.: 107

Kosten: € 65,- / *€ 85,- (max. 12 Personen)

*Kosten f. NICHT-Mitglieder der SPORTUNION St. Pölten!

MamaBabyFit mit Irmgard Poisel

Kraft-Ausdauer-Training für Mamas und Schwangere

Di 10.15-11.15 Uhr UNION-Haus, S.1 10 Einheiten
Beginn: 13.02.2024 Kurs-Nr.: 109

Kosten: € 65,- / *€ 85,- (max. 12 Personen)

POWERSLINGS Fortgeschrittene mit Sonja Lahner

Grundkurs Voraussetzung!

Di 19.45-20.45 Uhr UNION-Haus, S.2 10 Einheiten
Beginn: 13.02.2024 Kurs-Nr.: 111

SLINGS in Rhythm Basic/Advanced mit Sonja Lahner

Grundkurs Voraussetzung!

Do 18.00-19.00 Uhr UNION-Haus, S.2 10 Einheiten
Beginn: 15.02.2024 Kurs-Nr.: 112

Kosten: € 65,- / *€ 85,- (max. 10 Personen)

PILATES Fortgeschrittene mit Petra Damm

Grundkurs Voraussetzung!

Mi 19.00-20.00 Uhr UNION-Haus, S.3 15 Einheiten
Beginn: 14.02.2024 Kurs-Nr.: 114

PILATES Fortgeschrittene mit Petra Damm

Grundkurs Voraussetzung!

Do 18.00-19.00 Uhr UNION-Haus, S.3 15 Einheiten
Beginn: 22.02.2024 Kurs-Nr.: 115

Kosten: € 100,- / *€ 120,- (max. 10 Personen)

LINE DANCE Anfänger*in mit Susi Kainz

Di 18.40-19.40 Uhr Schule Viehofen 10 Einheiten
Beginn: 13.02.2024 Kurs-Nr.: 123

LINE DANCE Fortgeschrittene mit Susi Kainz

Di 19.45-20.45 Uhr Schule Viehofen 10 Einheiten
Beginn: 13.02.2024 Kurs-Nr.: 124

Kosten: € 65,- / *€ 85,- (max. 25 Personen)

GERÄTTURNEN für Erwachsene mit Laurentiu Nistor

Ab 18 Jahre alle Levels!

Do 19.30-21.00 Uhr Sport.Zentrum.NÖ 17 Einheiten
Beginn: 15.02.-20.06.2024 Kurs-Nr.: 125

Kosten: € 170,- / *€ 190,- (min. 10 max. 30 Personen)

FIGHT WORKOUT mit Carina Wallner

Fr 18.00-19.00 Uhr UNION-Haus, S.1 8 Einheiten
Beginn: 16.02.2024 Kurs-Nr.: 126

Kosten: € 52,- / *€ 72,- (max. 15 Personen)