

# KURSPROGRAMM



## 1. Halbjahr - 2024/2025

### Training in Kleingruppen, begrenzte Teilnehmeranzahl!

Online-Anmeldung und Kursbeschreibung unter [www.union-stpoelten.at](http://www.union-stpoelten.at)

#### YOGA alle Level mit Terhi Wieser

Di 17.45-19.15 Uhr UNION-Haus, S.3 10 Einheiten  
Beginn: 10.09.2024 Kurs-Nr.: 101

#### YOGA alle Level mit Terhi Wieser

Di 19.30-21.00 Uhr UNION-Haus, S.3 10 Einheiten  
Beginn: 10.09.2024 Kurs-Nr.: 102  
Kosten: € 100,- / \*€ 120,- (max. 10 Personen)

#### YOGA individuell alle Level mit Barbara Benedetter

##### Elemente aus Hormon Yoga & Iyengar Yoga

Do 9.30-11.00 Uhr UNION-Haus, S.3 15 Einheiten  
Beginn: 12.09.2024 Kurs-Nr.: 103  
Kosten: € 150,- / \*€ 170,- (max. 10 Personen)

#### QIGONG mit Christa Wetzstein

Mo 18.30-20.00 Uhr UNION-Haus, S.3 10 Einheiten  
Beginn: 23.09.2024 Kurs-Nr.: 104

#### QIGONG mit Christa Wetzstein

Di 9.00-10.30 Uhr UNION-Haus, S.3 10 Einheiten  
Beginn: 24.09.2024 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: 25.09.2024 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: 24.09.2024 Kurs-Nr.: 107  
Kosten: € 65,- / \*€ 85,-\* (max. 12 Personen)

#### MamaBabyFit mit Irmgard Poisel

##### Kraft-Ausdauer-Training für Mamas u. Schwangere

Di 10.00-11.00 Uhr UNION-Haus, S.1 10 Einheiten  
Beginn: 24.09.2024 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: 10.09.2024 Kurs-Nr.: 111  
Kosten: € 65,- / \*€ 85,- (max. 10 Personen)

#### SLINGS in Rhythm Basic/Advanced mit Sonja Lahner

##### Grundkurs Voraussetzung!

Do 18.00-19.00 Uhr UNION-Haus, S.2 10 Einheiten  
Beginn: 12.09.2024 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: 18.09.2024 Kurs-Nr.: 114

#### PILATES Fortgeschrittene mit Petra Damm

##### Grundkurs Voraussetzung!

Do 18.00-19.00 Uhr UNION-Haus, S.3 15 Einheiten  
Beginn: 19.09.2024 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: 17.09.2024 Kurs-Nr.: 123

#### LINE DANCE Fortgeschrittene mit Susi Kainz

Di 19.45-20.45 Uhr Schule Viehofen 10 Einheiten  
Beginn: 17.09.2024 Kurs-Nr.: 124  
Kosten: € 65,- / \*€ 85,- (max. 25 Personen)

#### SKATEBOARDKURS mit Tim und Mario

So 11.00-12.15 Uhr Skatehalle Steppi 10 Einheiten  
Beginn: 15.09.2024 Kurs-Nr.: 205  
Kosten: € 100,- / \*€ 120,- (max. 10 Personen)

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