

VIELSEITIGES SPORTANGEBOT

Unser Programm bietet für Jung und Alt zahlreiche Sportarten. Ob Du Dich nur körperlich und geistig fit halten oder Dich auch im Wettkampf mit anderen messen möchtest – in Langenlebarnd findest Du viele Möglichkeiten!

TOP AUSGEBILDETE TRAINER

In der Sportunion Langenlebarnd sind zahlreiche staatlich geprüfte Übungsleiter, Lehrwarte und Trainer beschäftigt. Sie garantieren hochwertige Trainingseinheiten nach modernen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Kompetenz unserer Trainer ist uns wichtig. Deshalb sorgen wir laufend für deren Aus- und Weiterbildung.

ERFOLGE, DIE BEFLÜGELN

Unsere Spitzensportler erreichen beachtliche Wettkampfergebnisse. In den letzten Jahren haben wir uns vor allem im Volleyball und Karate stark entwickelt und uns für Bundesliga, Europa- und sogar Weltmeisterschaften qualifiziert.

EVENTS

Mit vielen Aktivitäten und einem umfangreichen Veranstaltungsprogramm sorgen wir für ein reges und motivierendes Vereinsleben. Sportart-spezifische Sommer- und Winterlager, Lehrgänge, Workshops, Turnierveranstaltungen, Kinderwettkämpfe, ein 3-tägiges Union-Fest sowie das traditionelle Biberschwimmen im Winter sorgen für ständig neue Impulse sowie viel Abwechslung und Spaß!

Sportunion Langenlebarnd

Vereinsobmann: Mag. Christian Resch
3425 Langenlebarnd
www.union-langenlebarnd.at
office@union-langenlebarnd.at

Stand: 08/2019, vorbehaltl. Änderungen, Druck od. Satzfehler

QI-GONG ab 30.09.2019

QI GONG ist die chinesische Kunst der Entspannung in der Bewegung. Es ist eine Form der Meditation. Weiche Bewegungszeiten in Verbindung mit einer sanften und tiefen Atmung sorgen für einen harmonischen Fluss der Lebensenergie, dem Qi im Körper.

Trainingszeiten:

Montag 18:15-19:00 Uhr (KiGa I, 3430 Tulln, Franz-Zantallee 4)
Dienstag 11:05-11:50 Uhr (Tulln: bis Dez. 19 Bücherei / ab Jan. 20 Hallenbad)
Dienstag 18:00-18:45 Uhr (KiGa IV – 3425 Langenlebarnd, Am Florahof 3)
Donnerstag 08:30-09:15 Uhr (Vereinshaus Langenlebarnd)

Einstieg jederzeit möglich!



PILATES ab 01.10.2019

PILATES ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

Trainingszeiten:

Dienstag 18:50-19:35 Uhr
(KiGa IV – 3425 Langenlebarnd, Am Florahof 3)
Donnerstag 09:20-10:05 Uhr (Vereinshaus Langenlebarnd)

Einstieg jederzeit möglich!



FIT&STRETCH ab 01.10.2019

Geeignet für Sportanfänger, Wiedereinsteiger und begeisterte Hobbysportler. Jeder macht die Übungen im eigenen Tempo und in geeigneter Variante nach dem Motto: „Wir passen uns nicht den Übungen, sondern die Übungen an uns an.“

Trainingszeiten:

Dienstag 19:40-20:25 Uhr (KiGa IV – 3425 Langenlebarnd, Am Florahof 3)
Donnerstag 18:00-18:45 Uhr (KiGa VIII – 3430 Tulln, Konrad-Lorenzstraße 4)

Einstieg jederzeit möglich!



TAI JI ab 03.10.2019

TAI JI besteht aus einer festgelegten Übungsabfolge, welche den ganzen Körper beansprucht.

Trainingszeiten:

Donnerstag 19:00-19:45 Uhr
(KiGa VIII – 3430 Tulln, Konrad-Lorenzstr. 4)



LINEDANCE ab 27.08.2019

Tanz dich frei bei den „Crazy Daisy Line Dancer“

Trainingszeiten:

Fortgeschrittene:
Dienstag 18:30-20:00 Uhr
(Vereinshaus Langenlebarnd)

Leicht Fortgeschrittene:

Dienstag 20:15-21:45 Uhr
(Vereinshaus Langenlebarnd)

Schnuppern ist jederzeit möglich!

Auskunft: linedance@union-langenlebarnd.at, Karin Hofbauer: 0650/999 65 85



SALSA

Der Salsa ist ein lateinamerikanischer moderner Tanz im 4/4 Takt. Es gibt verschiedene Tanzstile, wir tanzen vorwiegend kubanischen Salsa.

Trainingszeit: Sonntag 15:00-17:00 Uhr (Vereinshaus Langenlebarnd)

Auskunft: salsa@union-langenlebarnd.at, Herbert Schmied: 0664/884 175 50

FIT&G'SUND MIT 60+

Moderates aber doch forderndes Training mit den grünen Ringen abgestimmt auf Menschen in den besten Lebensjahren und/oder Einschränkungen des Bewegungsapparates. Wir gehen dabei speziell auf eventuelle Defizite ein und erarbeiten gemeinsam bessere Beweglichkeit, kräftigere Gesamtmuskulatur, Ausdauer und Koordinationfähigkeiten.

Trainingszeit: Dienstag 17:00-18:00 Uhr (Vereinshaus Langenlebarnd)

Auskunft: smovey@union-langenlebarnd.at, Bernhard Mayer: 0664/411 16 30



FITNESS4BESTAGERS

Gleichgewichts- und Koordinationstechniken bringen den gesamten Körper in Balance. Durch Konzentrationsübungen wird spielerisch auch die mentale Fitness gefestigt. Variationsreichtum im Ausführen und Intensität der Bewegungen ermöglicht konditions- und altersunabhängiges Training.

Trainingszeit: Dienstag 09:00-10:00 Uhr (Vereinshaus Langenlebarnd)

Auskunft: smovey@union-langenlebarnd.at, Susanna Mayer: 0664/167 93 93

ISMAKOGIE ab 23.09.2019

Bewusst bewegen im täglichen Leben mit Ismakogie ist Prävention, stärkt das Selbstbewusstsein und bringt Vitalität.

Trainingszeit:

Montag 19:15-20:15 Uhr (VS Langenlebarnd)

Auskunft: ismakogie@union-langenlebarnd.at, Anna Schreiblehner: 0664/636 05 73



SPORT
UNION
LANGENLEBARND

SPORTANGEBOT
2019/20



Auskunft zu allen 4 Sportarten: pilates@union-langenlebarnd.at
Margit Schraick: 0650/911 20 36

VOLLEYBALL FÜR ERWACHSENE

Volleyball, die am meisten verbreitete Ball-sportart weltweit, gibt es in Langenlebarn seit 1991.

Trainingszeiten:

Damen (Meisterschaft):

Dienstag 19:30-21:00 Uhr (SH Tulln)

Herren (Meisterschaft):

Freitag 19:00-21:00 Uhr (BSZ Tulln,

Eingang Donaulände)

Hobby-Mixed:

Mittwoch 19:00-21:00 Uhr (BSZ Tulln, Eingang Donaulände)

Schnuppertraining ist jederzeit möglich! Bitte um kurze Anmeldung.



VOLLEYBALL FÜR KINDER

Für Kinder & Jugendliche von 8-18 Jahre:

Anfänger & Fortgeschrittene

Montag 17:30-19:00 Uhr

(BSZ Tulln, Eingang Donaulände)

Dienstag 17:45-19:00 Uhr (VS Langenlebarn)

Schnuppertraining ist jederzeit möglich!



Meisterschaftstraining:

Dienstag 17:30-19:00 Uhr (BSZ Tulln, Eingang Donaulände)

Freitag 17:30-19:00 Uhr (BSZ Tulln, Eingang Donaulände)

Auskunft: volleyball@union-langenlebarn.at, Nicole Patek: 0676/61 55 950

TISCHTENNIS

Tischtennis ist ein sehr gesunder Freizeitsport mit geringem Verletzungsrisiko.

Trainingszeiten:

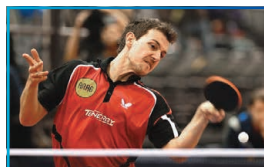
Donnerstag: 18:00-21:00 Uhr

Sonntag 10:00-12:00 Uhr

(beide Termine im Vereinshaus Langenlebarn)

Auskunft: tischtennis@union-langenlebarn.at,

Günter Neunteufel: 0664/185 93 48



Nur für Fortgeschrittene!

BADMINTON

Badminton erfordert große Ausdauer, Gewandtheit, Rumpf- und Beinkraft, Explosivkraft, Schnelligkeit, Spielintelligenz und taktische Entscheidungsfähigkeit, und macht dazu auch noch Spaß.

Trainingszeiten:

Mixed: Mittwoch 19:00-21:00 Uhr

(BSZ Tulln, Eingang Donaulände)

Auskunft: badminton@union-langenlebarn.at, Martin Marhold: 0664/202 11 93



Damen: Montag 20:30-21:30 Uhr (VS Langenlebarn)

Auskunft: badminton@union-langenlebarn.at, Kristina Breitwieser: 0676/846 333 102

KINDERTURNEN

Kindergartenkinder: Kinder brauchen Bewegung. Beim Kinderturnen machen die Kleinen spielerische und altersgerechte Übungen, die ihre koordinative und anatomische Entwicklung gezielt fördern.

Freitag 15:30-16:30 Uhr (VS Langenlebarn)



GERÄTETURNEN

Für Kinder ab 6 Jahre: In dieser Stunde erleben wir klassisches Turnen als abwechslungsreiche Grundlage für eine gesunde Entwicklung.

Ob Boden, Minitramp, Reck und Sprung, alles wird geübt!

Montag 15:45-16:45 Uhr (VS Langenlebarn)

LEISTUNGSTURNEN

Für Kinder ab 7 Jahre:

Montag 16:45-17:45 Uhr (VS Langenlebarn)

Freitag 16:30-17:30 Uhr (VS Langenlebarn)

ELTERN-KIND-TURNEN

Von 1 ½-3 Jahre: Die jungen TurnerInnen werden in ihrer geistigen, motorischen und sozialen Entwicklung gefördert. Gesundheit und gemeinsame Freude an der Bewegung stehen im Mittelpunkt.

Freitag 14:30-15:30 Uhr (VS Langenlebarn)

Auskunft für alle 4 Turneinheiten:

kinderturnen@union-langenlebarn.at, Jaqueline Singer: 0676/473 55 44

CROSS-WORKOUT

Ideale Kombination aus Ausdauer- und Kräftigungstraining!

Perfekt für alle, die ihre Fitness und Gesundheit allgemein erhalten und wöchentlich verbessern möchten.

Keine Altersbeschränkung!

Trainingszeit:

Sonntag 11:00-12:30 Uhr (VS Langenlebarn)

Auskunft: cross-workout@union-langenlebarn.at,

Christian Resch: 0664/806 905 20



BODYWORK

Funktionelles Ganzkörpertraining zum Erhalt und zur Verbesserung der körperlichen Fitness und Beweglichkeit. Das Training in der Gruppe zu pushender Musik sowie der Einsatz verschiedener Hilfsmittel sorgen für Motivation, Abwechslung und viel Spaß!

Trainingszeit:

Donnerstag 17:30-18:30 Uhr (VS Langenlebarn)

Auskunft: bodywork@union-langenlebarn.at,

Marion Langsteiner: 0664/ 22 44 275



KARATE-VOLLKONTAKT

Erwachsene und Junioren ab 13 Jahre:

Karate ist eine waffenlose Kampfkunst. In Langenlebarn wird der hocheffektive Vollkontaktstil „Kyokushinkai“ trainiert. Im schweißtreibenden Training entwickelst du herausragende Reflexe, Beweglichkeit, Stärke und Kondition. Die zahlreichen internationalen Turniererfolge machen diese Sektion zu einer wahren „Kämpferschmiede“.

Trainingszeiten:

Mittwoch 19:30-21:00 Uhr (VS Langenlebarn)

Freitag 18:30-20:00 Uhr (VS Langenlebarn)

Sonntag 09:15-11:00 Uhr (für Turnierteilnehmer) (VS Langenlebarn)

Auskunft: karate@union-langenlebarn.at,

Jürgen Zanzinger: 0650/741 78 46



KARATE FÜR KINDER

Kinder ab 7 Jahre:

Kinder trainieren in Leistungsgruppen.

Sie entwickeln Selbstbewusstsein, Disziplin und Selbstbeherrschung.

Trainingszeiten:

Montag 17:45-19:15 Uhr (VS Langenlebarn)

Freitag 17:30-18:30 Uhr (VS Langenlebarn)

Sonntag 9:15-11:00 Uhr für Turnierteilnehmer (VS Langenlebarn)

Auskunft: karate@union-langenlebarn.at,

Jürgen Zanzinger: 0650/741 78 46

AIKIDO

Fitness – Achtsamkeit – Selbstverteidigung – Bewegungsfreude: Iwama Aikido integriert eine breite Palette an Körper-, Waffen- und Entwaffnungstechniken. Es ist grundsätzlich defensiv ausgerichtet, kein Wettkampfsport, fördert und fordert dabei körperlich und mental gleichermaßen. Sicher fallen lernen und das Üben mit Schwert und Stab helfen Dein Körpergefühl, Koordination und Zentrum zu entwickeln.

Trainingszeiten:

Dienstag 20:30-22:00 Uhr (VS Langenlebarn)

Freitag 19:30-21:30 Uhr (Hallenbad Tulln)

Auskunft: aikido@union-langenlebarn.at,

Markus Bauer: 0680/130 25 89



Neue Kids-Anfängergruppe ab September
Kostenloses Schnuppertraining!



JIU JITSU

Jiu Jitsu verbindet Elemente der Fallschule, Wurftechniken und Schlagtechniken zu einer Sportart, in der Disziplin und Selbstvertrauen gefördert werden. Aufgrund seiner Vielzahl an Techniken stellt es eine ideale Bewegungsmöglichkeit für Kinder und Erwachsene dar.

Trainingszeiten:

Kinder von 4-6 Jahre:

Freitag 16:00-16:45 Uhr (Hallenbad Tulln)

Kinder ab 7 Jahre:

Freitag 16:50-17:40 Uhr (Hallenbad Tulln)

Kinder Anfänger:

Mittwoch 16:30-17:15 Uhr (VS Langenlebarn)

Kinder Fortgeschrittene I:

Mittwoch Mi 17:15-18:10 (VS Langenlebarn)

Kinder Fortgeschrittene II:

Mittwoch Mi 18:10-19:30 (VS Langenlebarn)

Erwachsene: Dienstag 19:00-20:30 Uhr (VS Langenlebarn)

Auskunft: jiu-jitsu@union-langenlebarn.at,

Bernhard Graser, 0664/612 19 80

NINJUTSU

Ninjutsu stellt einen einzigartigen Mix aus unbewaffneten und bewaffneten Kampfelementen dar. Im gemeinsamen Training lernen und lehren wir traditionelle Kampfkünste für moderne Zeiten.

Trainingszeiten:

Donnerstag 18:30-20:00 Uhr (VS Langenlebarn)

Samstag 13:00-14:30 Uhr (VS Langenlebarn)

Auskunft: ninjutsu@union-langenlebarn.at,

Daniel Trauner, 0650/503 45 97

IAI JUTSU

Im Zentrum unserer Übung steht der Umgang mit dem japanischen Schwert. Trotzdem kann jeder, der Interesse hat, mitmachen. Es sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen nötig und jeder Teilnehmer kann ohne Leistungsdruck mit uns üben.

Trainingszeiten:

Samstag 10:00-11:30 Uhr (VS Langenlebarn)

Sonntag 13:00-14:30 Uhr (VS Langenlebarn)

Auskunft: iai-jutsu@union-langenlebarn.at,

Michaela Vollkron: 0699/116 724 85

