

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 Langenlebarn findest Du viele Möglichkeiten!

TOP AUSGEBILDETE TRAINER

In der Sportunion Langenlebarn 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 und unser jährliches Sonnwendfest sorgen für ständig neue Impulse sowie viel Abwechslung und Spaß!

Sportunion Langenlebarn
Vereinsobmann: Mag. Christian Resch
3425 Langenlebarn
www.union-langenlebarn.at

Stand: 08/2015, vorbehaltl. Änderungen, Druck od. Satzfehler



TISCHTENNIS

Tischtennis ist ein temporeiches Rückschlagspiel für alle Altersgruppen. Es ist ein sehr gesunder Freizeitsport mit geringem Verletzungsrisiko. In Langenlebarn können Sie auch an Meisterschaftsspielen teilnehmen.



derzeit nur für Fortgeschrittene

Trainingszeit:

Donnerstag 18:00 - 22:00 (Vereinshaus Lale)

Sonntag 09:00 - 12:00 (Vereinshaus Lale)

Auskunft: Günter Neunteufel, 0664/185 93 48

BADMINTON

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



Trainingszeit:

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

Auskunft: Martin Marhold, 0664/202 11 93

Damen: Montag 20:30 - 21:30 (VS Lale)

Auskunft: Kristina Breitwieser, 0676/846 333 102

LINEDANCE

Line Dance ist nicht gleich Line Dance! Die vielen unterschiedlichen Tanz- und Musikrichtungen machen die Faszination dieser Tanzart erst aus. Tanz dich frei bei den Crazy Line Dancer.



Kursbeginn: 06. Oktober 2015

Trainingszeit:

Fortgeschrittene:
Dienstag 18:30 - 20:00 (Vereinshaus Lale)

Anfänger:

Dienstag 20:15 - 21:45 (Vereinshaus Lale)

Auskunft: Karin Hofbauer, 0650/999 65 85

oder crazydaisylinedancer@a1.net



PILATES

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.



Trainingszeit:

Freitag 18:00 - 19:00 (Kindergarten Tulln, Zant-Allee 9)

Auskunft: Sabine Lenauer, 0664/344 24 53

SMOVEY

Übungen mit smovey verbessern Haltung, Beweglichkeit und Kraft. Der Fokus liegt auf Kräftigung der Gesamtmuskulatur, Mobilisieren der Gelenke und Straffen des Gewebes.



smoveyALLROUND / Erwachsene:

Freitag 20:00 - 21:00 (VS Lale)

smoveyAQUA / Erwachsene:

Donnerstag 19:15 - 20:15

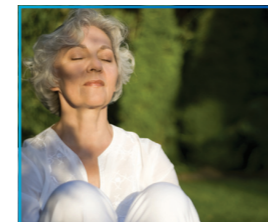
(Hallenbad Tulln)

Auskunft: Bernhard Mayer, 0664/411 16 30



ISMAKOGIE

Ismakogie beschäftigt sich mit dem ganzen Körper: Gezielte harmonische Übungen für Sprung-, Knie- und Hüftgelenke, Bein-, Bauch-, Becken-, Nacken- und Rückenmuskulatur sowie Hand- und Schultergelenke: richtige Körperhaltung und Bewegung, weniger Fuß- und Gelenksbeschwerden, Lösen der Verspannungen, Festigung und Kräftigung der Muskulatur, gefestigter Beckenboden und Entlastung der Wirbelsäule.



Kursbeginn: 14. September 2015

Trainingszeit: Montag 19:15 - 20:15 (VS Lale)

Auskunft: Anna Schreiblehner, 0664/636 05 73



SPORTANGEBOT
2015/16



VOLLEYBALL FÜR ERWACHSENE

Volleyball, die am meisten verbreitete Ballsportart weltweit, gibt es in Langenlebern seit 1991.

Trainingszeit:

Damen (fortgeschritten):

Mittwoch 19:00 - 20:30
(BSZ Tulln, Eingang Donaulände)

Herren (fortgeschritten):

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

Hobby-Mixed (fortgeschritten):

Montag 20:00 - 22:00 (Hallenbad Tulln)

Auskunft: Nicole Patek, 0676/615 59 50, nicole.patek@gmx.at



VOLLEYBALL FÜR KINDER

Kinder 8-12 Jahre: (Anfänger)

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

Dienstag 17:00 - 18:30 (VS Lale)

Kinder 12-15 Jahre: (Anfänger + Fortgeschrittene)

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

Auskunft: Sabrina Hebenstreit, 0699/180 38 316, sabrina.hebenstreit@gmx.at



KINDERTURNEN

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

Kindergartenkinder:

Freitag 15:00 - 16:15 (VS Lale)

Volksschulkinder:

Freitag 16:15 - 17:30 (VS Lale)

Auskunft: Andreas Paul, 0676/551 17 26



LEISTUNGSTURNEN

für Kinder ab 6 Jahren: Montag 16:30 - 17:30 (VS Lale)

Auskunft: Bettina Müller, 0676/320 88 34

KARATE - VOLLKONTAKT

Karate ist auf die waffenlose Selbstverteidigung spezialisiert. In Langenlebern wird der Stil „Kyokushinkai“ trainiert. Im schweißtreibenden Training entwickelst Du herausragende Reflexe, Beweglichkeit und körperliche Kondition.

Trainingszeit:

Erwachsene und Junioren ab 13 J.:

Mittwoch 19:00 - 21:00 (VS Lale)

Freitag 18:30 - 20:00 (VS Lale)

Einstieg jederzeit möglich!



KARATE FÜR KINDER

Kinder erlernen Karate auf spielerische Weise. Zusätzlich entwickeln sie Disziplin und Selbstbeherrschung.

Trainingszeit:

Kinder ab 8 Jahre:

Montag 17:45 - 19:15 (VS Lale)

Freitag 17:30 - 18:30 (VS Lale)

Auskunft: Jürgen Zanzinger, 0650/741 78 46



Kids-Schnupperstunde
14.09., 17:45 - 19:15 Uhr

CROSSFIT

Was ist CROSSFIT? CrossFit-Trainierende rennen, rudern, springen, werfen, tragen und schlagen ungewöhnliche Gegenstände. Sie bewegen rasch große Lasten über größere Entfernungen, sie verwenden Hanteln, Kfz-Reifen, Klimmzugstangen, Kettlebells und viele Eigengewichtübungen.

Wer kann mitmachen? Jedermann, -frau, -kind!!

Pro Erwachsener ein Kind (ab 5 Jahren)

Trainingszeit:

Jeden Freitag 18:00 - 19:00

Im Freien am Gelände „alte Turnhalle“ Langenlebern

Auskunft: Andreas Paul, 0676/55 11 726



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, wobei auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Trainingszeit:

Kinder ab 5 J./Kinder Anfänger:

Mittwoch 16:00 - 16:40 (VS Lale)

Kinder Fortgeschrittene 1:

Mittwoch 16:40 - 17:30 (VS Lale)

Kinder Fortgeschrittene 2:

Mittwoch 17:30 - 18:30 (VS Lale)

Erwachsene:

Dienstag 18:30 - 20:30 (VS Lale)

Donnerstag 20:30 - 22:00 (VS Lale)

Frauen Selbstverteidigung:

Montag 20:00 - 21:30 (Hallenbad Tulln)

Auskunft: Bernhard Graser, 0664/612 19 80



IAI JUTSU

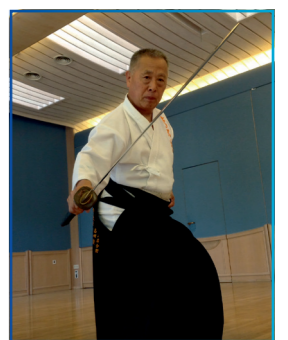
Im Zentrum unserer Übung steht der Umgang mit dem japanischen Schwert. Es werden die traditionellen Techniken durch Bewegungsformen und Partnerübungen übermittelt und ein Verständnis für den Umgang mit dem Schwert erarbeitet. Der Unterricht fordert sowohl mental als auch körperlich. Trotzdem kann jeder, der Interesse hat, mitzumachen. Es sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen nötig und jeder Teilnehmer kann ohne Leistungsdruck mit uns üben.

Trainingzeit:

Samstag 10:00 - 12:00 (VS Lale)

Sonntag 13:00 - 15:00 (VS Lale)

Auskunft: Michaela Vollkron, 0699/116 724 85



NINJUTSU

Ninjutsu stellt einen einzigartigen Mix aus unbewaffneten und bewaffneten Kampfelementen dar. Techniken und historisches Wissen des feudalen Japan werden vermittelt. Im gemeinsamen Training lernen und lehren wir traditionelle Kampfkünste für moderne Zeiten.

Trainingszeit:

Donnerstag 18:30 - 20:30 (VS Lale)

Samstag 13:00 - 16:00 (VS Lale)

Auskunft: Daniel Trauner, 0650/503 45 97



AIKIDO

Eine junge Budo-Disziplin mit alten Samurai-Wurzeln, integriert Iwama Aikido eine breite Palette an Körper-, Waffen- und Entwaffnungstechniken zu einem umfassenden und dynamischen System der Selbstbehauptung. Grundsätzlich defensiv ausgerichtet, ist es kein Wettkampfsport. Als Angebot zur persönlichen Entwicklung fördert und fordert es körperlich und mental gleichermaßen.

Trainingszeit:

Dienstag 20:30 - 22:00 (VS Lale)

Auskunft: Markus Bauer, 0680/130 25 89

