

UNION sportPlus Langenzersdorf e.V.

UNION sportPlus Langenzersdorf e.V. wurde 2014 gegründet. Dem Verein und seinen engagierten Leitern und Trainern geht es darum, **gesundheitsorientierte Qualitätsbewegungsangebote** nachhaltig für verschiedene Zielgruppen in der Region anzubieten.

Überregional ist der Verein mit seinen Partnern im Bereich der Trainerfortbildung als **Kursanbieter** aktiv.

Ihre Trainer



Helmut Brunner-Plosky

Präsident der
UNION SportPlus
Langenzersdorf
Dipl. Sportlehrer
SYPOBA-Instructor
Personal-Trainer
Mitarbeiter IMSB Austria



Ing. Bernhard Ungrad, MAS, MBA

Programmgestalter der
UNION SportPlus
Langenzersdorf
MAS (Health & Fitness, Universität
Salzburg)
MBA (Sport- & Eventmanagement
Donau Universität Krems)
staatlich geprüfter Trainer

Meisengasse 29/1, 2103 Langenzersdorf

Tel.: +43 (0)676/3564422, office@sportpluslangenzersdorf.at

www.sportpluslangenzersdorf.at

GESUNDES HERZ Kurse des Projekts GeHe

Die SPORTUNION Niederösterreich fördert mit dem Projekt „GeHe – **Gesundes Herz**“ den Aufbau von Gesundheits-sportangeboten im Verein.

Ein Mangel an körperlicher Aktivität und Fitness hat einen hohen Zusammenhang mit der Entstehung der sogenannten „Zivilisationserkrankungen“ wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen.



Die Steigerung der Alltagsaktivität, sowie ein gezieltes Herz-Kreislauf- und Muskeltraining ist eine Voraussetzung für körperliche und geistige Gesundheit.

Neben der Entwicklung bzw. Erhaltung der Beweglichkeit, steigert aktive Bewegung die subjektive Lebensqualität und bekräftigt das Selbstbild.

GEHE -
Gesundes Herz
Ein Projekt der

SPORT
UNION 
NIEDERÖSTERREICH

Gesundheitssport UNION sportPlus Langenzersdorf

WIR BEWEGEN MENSCHEN



NEU: Smovey Plus Herz Kreislauf

Bewegung ist Teil eines gesunden Lebensstils. Das Training mit den grünen **Smovey-Ringen** bietet eine optimale und motivierende Unterstützung am Weg zu mehr Fitness.

In dieser speziellen Einheit werden **Einsteiger** und **mäßig Fortgeschrittene** unterstützt, insbesondere über abwechslungsreiche Herz-Kreislauf anregende Ausdauerformen ihre körperliche Leistungsfähigkeit und ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern.

Die Intensität ist leicht bis mittel.



Leitung: Helmut Brunner-Plosky
Zeit: Montag, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursstart: 14. September 2015 (15 Einheiten)
Kursort: Seminar- und Sportzentrum
Stowassergasse 11, 1210 Wien
(Eingang Stowassergasse 11)
Kursbeitrag: EUR 105,- pro Semester (EUR 25,- EG)
Max. Teilnehmerzahl: 20 Personen
Anmeldung & Info: Ing. Bernhard Ungrad, MAS, MBA
Tel.: 0660 / 711 13 17

NEU: Tabata Plus Schnell-Workout

Tabata ist ein geniales **Schnell-Workout**. In wenigen Minuten gehen Sie nahe an Ihre Grenzen. Intensive Anstrengung und kurze Pausen wechseln sich ab. Ihr Herz-Kreislauf System wird angekurbelt und gefordert. So erleben Sie ein extrem effektives Training, der erhebliche „**Nachbrenneffekt**“ hebt Ihren Kalorienverbrauch auch anschließend noch für Stunden! Die bei anderen Trainingsarten oft vernachlässigte **Rumpfmuskulatur** wird gefordert - davon profitiert Ihre Körperhaltung.

*Die Intensitäten sind schwer bis maximal.
Diese Trainingsform ist nur für Geübte geeignet!*

Leitung: Helmut Brunner-Plosky
Zeit: Freitag, 19:45 - 20:30 Uhr
Kursstart: 18. September 2015 (18 Einheiten)
Kursort: Neue Mittelschule Langenzersdorf
Klosterneuburgerstraße 12
2103 Langenzersdorf
Kursbeitrag: EUR 105,- pro Semester (EUR 25,- EG)
Max. Teilnehmerzahl: 20 Personen
Anmeldung & Info: Ing. Bernhard Ungrad, MAS, MBA
Tel.: 0660 / 711 13 17



Weitere Bewegungsangebote

Bewegung plus Lebensfreude

Zu den **Bewegungseinheiten** treffen wir einander regelmäßig am Montag Vormittag. Wenn es das Wetter es zulässt finden diese auch im Freien statt.

Etwa einmal im Semester gibt es eine kleine regionale **Wanderung** unter dem Motto „**Abenteuer vor der Haustür**“. Gemütliches Zusammensein bei speziellen Anlässen rundet das Programm ab und stärkt unsere Gemeinschaft.

Die Intensität ist leicht.

SYPOBA

System Power Balance - das **multifunktionale Balance-training** mit den Sypoba-Geräten:

- gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining
- Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur
- gelenkschonendes Training
- vermindert muskuläre Dysbalancen
- aktiviert die Fettverbrennung
- aktiviert die tiefe Muskulatur
- verbessert die Motorik
- fördert die Konzentration

Die Intensität ist mittel bis schwer.

Informationen & Anmeldung

Weitere Informationen zu diesen und weiteren **Bewegungsangeboten der UNION SportPlus Langenzersdorf** erhalten Sie bei Herrn Bernhard Ungrad unter: 0660 / 711 13 17 bzw. www.sportpluslangenzersdorf.at