

DISCO BURN

Unsere Trainer/innen pushen dich durch ein schweißtreibendes Training, um Partystimmung und effektives Training zu vereinen (Training kombiniert mit und ohne Gewicht). Lichteffekte und die dazu passenden Beats treiben dich an deine Grenzen. So zu sagen, Party mit gutem Gewissen!

PILATES

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Pilates ist für jede Alters- und Fitnessstufe geeignet!

ConfiDance - Tanz und Akrobatik (ab 10 J.)

Wer Lust auf coole dance moves und kreative Choreografien zu Pop Songs hat, ist hier genau richtig! Wir arbeiten gerne mit verschiedensten Tanzrichtungen und freuen uns auf Wünsche und Input von euch einzugehen. Interessierte können mit uns im Rahmen des Kurses auch Elemente aus (Partner-)Akrobatik und Bodenturnen wie Rad, Bogengang oder Flick Flack etc. lernen (keine Vorkenntnisse nötig :)) Sport ist mehr als nur körperliche Bewegung. Tanzen und Turnen machen glücklich und stärken das Selbstbewusstsein!

Preise pro Kurs*

Erwachsene € 55,00

Kinder € 50,00

Jährlicher Mitgliedsbeitrag: Erwachsene € 20,00 und Kinder € 10,00

Jeder Kurs besteht aus 10 Einheiten zu je 50 min.

Kostenloses „Schnuppern“ ist in der 1. Stunde des jeweiligen Kurses möglich!

*ausgenommen **Jumping:**

10 Einheiten zu je 50 min. € 75,00

fixe Platzreservierung notwendig (Trampolin, max. 15 Teilnehmer:innen)

Infos & Kontakt:

Beate Schütz

0676/538 15 78

fitnessclublandumlau@sportunion.at

fitnessclublandumlau.sportunion.at

Mit Unterstützung von:

NEUE
KURSE!

Unser Trainerteam:

Regine Amon, Verena Bittmann, Sabine Böck, Jutta Fritz, Eva Frühberger, Kathi Hagen, Martina Kmosko, Sophie Kmosko, Andrea Malcher, Andrea Matkowitzsch, Markus Pernold, Elisabeth Popp, Magdalena Posch, Bettina Proschinger, Tanja Scharf, Beate Schütz, Cornelia Schwingenschrot, Regina (Jeanny) Schwungfeld, Beate Uhl, Sabine Waismayer, Julia Willinger und Franziska Winna

Fitnessclub Land um Laa, 2164 Neuruppersdorf 156, Tel. 0676/5381578, Mail: fitnessclublandumlau@sportunion.at
www.fitnessclublandumlau.at, IBAN: AT734300031115800000, ZVR-Zahl: 671938686, Vereinsnr. 243



Herbstprogramm 2025

DISCO BURN

Sa. 11.10., 18:30h &
Fr. 14.11., 18:30h

Preis: € 13,-

Kurse im Herbst 2025

Ameis	Saal im Dorfwirtshaus
Wirbelsäulengymnastik mit Cornelia	Donnerstag, 02.10.2025, 18.00 Uhr
Asparn an der Zaya	Gemeindesaal
Fit über 55+ mit Elisabeth	Mittwoch, 03.09.2025, 09.30 Uhr
Drasenhofen	Turnsaal der Volksschule
Gesunder Rücken mit Jutta	Mittwoch, 03.09.2025, 19.15 Uhr
Fit Kids 3-7 Jahre mit Jeanny	Donnerstag, 18.09.2025, 15.30 Uhr
Falkenstein	Turnsaal der Volksschule
Wirbelsäulengymnastik mit Sabine W.	Montag, 01.09.2025, 19.00 Uhr
Gnadendorf	Turnsaal der Volksschule
Wirbelsäulengymnastik mit Eva	Dienstag, 23.09.2025, 18.30 Uhr
Fit über 55+ mit Regine	Mittwoch, 10.09.2025, 17.00 Uhr
Großharras	Turnsaal der Volksschule
Fit mit 50+ mit Bettina	Mittwoch, 10.09.2025, 17.00 Uhr
Hörersdorf	Musikerheim
Wirbelsäulengymnastik mit Regine	Montag, 08.09.2025, 18.00 Uhr
Laa an der Thaya	laaPlus Saal I
Hula Hoop mit Kathi	Montag, 01.09.2025, 17.00 Uhr
Pump to the beat mit Tanja	Montag, 01.09.2025, 18.30 Uhr
NEU! Pilates mit Kathi	Montag, 01.09.2025, 19.30 Uhr
Gesunder Rücken mit Andrea Malcher	Montag, 08.09.2025, 08.15 Uhr
Rockabilly Dance mit Kathi	Montag, 08.09.2025, 09.15 Uhr
Fit über 55+ mit Andrea	Dienstag, 02.09.2025, 18.00 Uhr
Step Aerobic mit Beate	Dienstag, 02.09.2025, 19.00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik mit Beate	Dienstag, 02.09.2025, 20.00 Uhr
Aktiv in den Tag mit Jutta	Mittwoch, 03.09.2025, 09.00 Uhr
Krafttraining mit eigenem Körpergewicht mit Markus	Mittwoch, 03.09.2025, 19.30 Uhr
Fit Kids Kindergartenkinder ab 3 Jahre mit Sophie	Mittwoch, 10.09.2025, 16.30 Uhr
Fit Mix mit Andrea Malcher	Mittwoch, 10.09.2025, 17.30 Uhr
Wirbelsäulengymnastik mit Andrea Malcher	Mittwoch, 10.09.2025, 18.30 Uhr
Jackpot.fit mit Martina	Donnerstag, 04.09.2025, 17.00 Uhr
Indian Balance mit Sabine W.	Donnerstag, 04.09.2025, 18.00 Uhr
Jumping mit Verena	Donnerstag, 04.09.2025, 19.00 Uhr
Zumba mit Tanja	Freitag, 05.09.2025, 18.15 Uhr
Fit Mix mit Andrea Malcher	Freitag, 26.09.2025, 08.15 Uhr
NEU! ConfiDance-Tanz u. Akrobatik ab 10 J. mit Franziska/Julia	Freitag, 26.09.2025, 17.00 Uhr

Mailberg	Turnsaal der Volksschule
Fit mit 50+ mit Bettina	Donnerstag, 11.09.2025, 17.00 Uhr
Neudorf im Weinviertel	Turnsaal der Volksschule
Rockabilly Dance mit Kathi	Montag, 01.09.2025, 18.00 Uhr
Step Aerobic mit Beate	Montag, 01.09.2025, 19.00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik mit Cornelia	Dienstag, 02.09.2025, 19.00 Uhr
Oberschoderlee	Turnsaal der Volksschule
Gesunder Rücken mit Martina	Dienstag, 02.09.2025, 19.30 Uhr
Fit Kids Kindergartenkinder ab 3 J. mit Sophie	Donnerstag, 11.09.2025, 16.00 Uhr
Fit Kids Volksschulkinder mit Sophie	Donnerstag, 11.09.2025, 17.00 Uhr
Ottenthal	Turnsaal der Volksschule
Fit über 55+ mit Jeanny	Dienstag, 02.09.2025, 18.00 Uhr
Rückenfit mit Jeanny	Donnerstag, 11.09.2025, 19.00 Uhr
Fit Kids Volksschulkinder mit Jeanny	Donnerstag, 18.09.2025, 17.00 Uhr
Pöysbrunn	Turnsaal der alten Schule
Fit Mix mit Sabine W.	Montag, 01.09.2025, 17.45 Uhr
Pöysdorf	Turnsaal der NMS Hindenburgstraße
Fit über 55+ mit Regine	Dienstag, 09.09.2025, 17.00 Uhr
Staatz	Turnsaal der Volksschule
Wirbelsäulengymnastik mit Cornelia	Mittwoch, 03.09.2025, 19.00 Uhr
Stronsdorf	Turnsaal der NMS
Fit über 55+ mit Andrea	Mittwoch, 10.09.2025, 18.00 Uhr
Unterstinkenbrunn	Bewegungsraum des Kindergartens
Fit über 55+ mit Andrea	Donnerstag, 04.09.2025, 18.00 Uhr
Wildendürnbach	Turnsaal der Volksschule
Wirbelsäulengymnastik mit Sabine	Montag, 01.09.2025, 18.00 Uhr
Muki (Mutter-Vater-Kind-Turnen) mit Magdalena	Montag, 08.09.2025, 15.00 Uhr
Fit Kids Kindergartenkinder ab 3 J. mit Magdalena	Montag, 08.09.2025, 16.00 Uhr
Dance for kids Volksschulkinder mit Magdalena	Montag, 08.09.2025, 17.00 Uhr
Indian Balance mit Eva	Mittwoch, 03.09.2025, 19.00 Uhr
Wulzeshofen	Pfarrsaal
Fit über 55+ mit Elisabeth	Montag, 01.09.2025, 09.30 Uhr
Gesunder Rücken mit Jutta	Montag, 01.09.2025, 18.30 Uhr