

US V-WALS LASCHENSKY



Seit 1974



Programm 2026 | 27

Beginn: Montag, 21. Sep. 2026
Turnhalle der Volksschule Viehhausen

Lindner
DAS AUTOHAUS

Raiffeisenbank
Wals-Himmelreich



Wals  Siezenheim
die Sportgemeinde

Was erwartet mich in den Trainingseinheiten?

Seniorenturnen mit Heidi und Uschi

Ob mit 60 (oder jünger), 70, 80 oder darüber – unsere Gymnastik hält Körper und Geist länger fit und gesund. Regelmäßige Bewegung ist ein bewährtes Rezept für Lebensfreude und Wohlbefinden – und das nicht nur in jungen Jahren, sondern auch bis ins hohe Alter. Unsere Übungen sind abwechslungsreich, aktivierend und gezielt darauf ausgerichtet, zu fordern, aber nicht zu überfordern. Regelmäßiges Training für Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft und Koordination unterstützt die Bewältigung täglicher Herausforderungen, stärkt die körperliche Leistungsfähigkeit und tut der Seele gut.

Zumba mit Nina & Johanna

ZUMBA ist ein effektives und mitreißendes Tanz- und Fitnessworkout für jedermann, das sich meist aus latein-amerikanischer Musik und verschiedenen Tanzstilen zusammensetzt.

Neben den rhythmischen Choreografien werden mit ZUMBA der Muskelaufbau und die Kondition aufgebaut und zahlreiche Kalorien verbrannt. Zusätzlich vermittelt uns die Zumbamusik einen Hauch von Urlaubsfeeling, was das Training bedeutend leichter macht!

Power-Fitnesstraining für SIE & IHN mit Karin

Intensives und abwechslungsreiches Training für SIE & IHN zur Förderung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Zu Beginn dieser Powereinheit wird das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht und gleichzeitig die Koordination gefördert. Im Anschluss wird mit gezielten Übungen die gesamte Muskulatur intensiv gekräftigt.

Er & Sie Vitaltraining - Fit ins Wochenende

Mit gezielten Übungen kräftigen wir die gesamten Muskeln und stärken unseren Körper und damit unser Wohlbefinden. Spaß und Freude am gemeinsamen Bewegen stehen im Vordergrund.





KIDO-KARATE

Anfängerkurse für Kinder (ab 6 Jahre), Jugendliche und Erwachsene. Unser Karatesystem bietet Kampfkunst, Leistungssport, Selbstverteidigung und gleichzeitig ein vielseitiges konditionelles und koordinatives Training für alle Altersgruppen.

sarah.hametner@gmail.com | Telefon 0660-91 62 678
www.kido-karate.at



Fit-Gymnastik für SIE und IHN mit Elisabeth

Gesundes und effizientes Training für das muskuläre Gleichgewicht – Ausgleich aus dem Alltag. Nach gründlichem Aufwärmen wird das Herz-Kreislaufsystem trainiert und Wert auf Kräftigung und Formung der Muskulatur gelegt.



Qi GONG mit Barbara

Mit Lebensenergie zu körperlicher und geistiger Gesundheit. Qi Gong kann in jedem Alter praktiziert werden. Bewegungs-, Meditations- und Atemübungen aktivieren die Selbstheilungskräfte und führen zu innerem Gleichgewicht.

Mitnehmen: bequeme Kleidung, warme Socken oder Schuhe mit flexibler Sohle.



Eltern-Kind-Turnen (3 – 4 Jahre) & Kinderturnen (5 – 6 Jahre)

AUSGEBUCHT

Eltern-Kind-Turnen und Kinderturnen ist Spaß an gemeinsamer Bewegung, Spielen, Turnen und viel Platz zum Austoben. Es bietet ein fröhliches, gesundes und bedürfnisgerechtes Bewegungsangebot für Kinder mit einer Begleitperson, ob Mama, Papa, Oma, Opa, Onkel, Tante oder . . .

UNION Sport Verein Wals-Laschensky

Julia Langhammer, Tel. 0664-10 00 703 | Hans Reifberger, Tel. 0664-75 01 66 69
office@usv-wals-laschensky.at | www.usv-wals-laschensky.at

ZVR: 042456613



Beginn: Montag, 21. September 2026 - Turnhalle der Volksschule Viehhausen

Tag	Uhrzeit	Sportart
Montag	17:30 - 18:30	KIDO Karate – Wettkämpfer
	18:45 - 20:15	Fit-Gymnastik mit Elisabeth für Damen und Herren
Dienstag	15:30 - 16:30	Seniorenturnen für Damen und Herren
	16:30 - 17:30	KIDO Karate – Kinder 6. - 9. Kyu
	17:45 - 18:45	KIDO Karate – Jugend 3. - 6. Kyu
	18:45 - 20:00	KIDO Karate – ab 3. Kyu, Erw. & Wettkämpfer
	20:00 - 21:30	Zumba mit Nina & Johanna
Mittwoch	18:30 - 20:00	Power-Fitnessstraining für Sie & Ihn mit Karin
	ab 20:00	Qi Gong mit Barbara
Donnerstag	16:15 - 17:05	Eltern-Kind-Turnen 2 bis 4 Jahre
	17:10 - 18:00	Kleinkinderturnen 5 bis 7 Jahre
Freitag	16:30 - 17:30	KIDO Karate – Kinder 6. - 9. Kyu
	17:45 - 19:00	KIDO Karate – Jugend ab 6. Kyu Erwachsene und Wettkämpfer
	19:00 - 20:15	Er & Sie Vitaltraining – Fit ins Wochenende

Weitere wichtige Termine: Samstag, 3. Oktober 2026 - Body Workout Day von 09.30 - 16.30 Uhr – Details siehe Homepage

WICHTIGER Hinweis: Unsere Homepage www.usv-wals-laschensky.at wird immer aktuell gehalten! Kurzfristige Änderungen von Trainingszeiten, Hinweise auf Veranstaltungen und wichtige Infos werden hier bekannt gegeben.