



aktiv & gesund
UNION MATTSEE

Kursprogramm Herbst/Winter 2025



Mountainbike-Tour: Blick auf den Gosaukamm

Obfrau Maria Neumayr | Wiesenweg 1, 5163 Mattsee
ZVR-Nr. 250024886 | Tel.: 0664 435 78 43
aktiv.neumayr@gmx.at | Homepage: aktiv-mattsee.sportunion.at

SPORT
UNION 

Dienstag, 9.9.2025 | 16:30 Uhr (Turnsaal Volksschule) > Warteliste

Rückenfit

Rückenstärkendes Ganzkörpertraining: Zu Beginn des Trainings werden die einzelnen Gelenke durchbewegt und die Muskeln in Form von Mobilityübungen angesteuert. Anschließend werden im Hauptteil die einzelnen Muskelpartien gekräftigt.

Im Cool-Down führen wir den Körper durch Dehnung und Entspannung in die Regeneration.

Maria Verhaar 14 x 1 Stunde 40,- / 49,-

Dienstag, 9.9.2025 | 17:40 Uhr (Turnsaal Volksschule)

Dance & Work

Ein Dance-Fitness-Workout mit einfachen Choreographien zu verschiedenen Musikrichtungen wie Latin, Electronic und Hip Hop. Mit gezielten Kräftigungsübungen, die sich genau dem Tempo der verschiedenen Songs anpassen, bringst du deinen Body abwechslungsreich und effektiv in Form. Mach mit und schwitz dich glücklich!

Andrea Achorner 12 x 1 Stunde 35,- / 42,-

Dienstag, 9.9.2025 | 19:00 Uhr (Turnsaal Mittelschule)

Power-Workout

Dynamisch, funktionelles Kraft-Ausdauertraining mit verschiedenen Intervallformen (z.B.: Tabata, Powerintervalltraining und HIIT). Kräftigungsübungen in allen Muskelbereichen und zum Abschluss Mobilisieren der einzelnen Muskelpartien!

Andrea Achorner 12 x 1 Stunde 35,- / 42,-

Montag, 8.9.2025 | 8:30 Uhr (Einsatzzentrale)

Bewegungstraining für Senioren

Bewegung ohne Leistungsdruck für Damen und Herren, um Probleme des Alltags einfacher zu meistern.

Maria Maislinger 14 x 1 Stunde 40,- / 49,-

Montag, 8.9.2025 | 9:45 Uhr (Einsatzzentrale)

Bleib fit für deinen Alltag

Gesundheitsgymnastik sanft und schonend - gib deinem Körper eine Chance

Maria Maislinger 14 x 1 Stunde 40,- / 49,-

Dienstag, 9.9.2025 | 8:30 Uhr (Einsatzzentrale)

Fit 60+

Ganzkörpertraining für Frauen und Männer.

Maria Maislinger 14 x 1,5 Stunden 60,- / 73,-



Mittwoch, 10.9.2025 | 16:45 Uhr (Parkplatz Volksschule Mattsee)

Outdoor-Training

Zusammen toben wir uns in abwechslungsreichen Workouts bei guter Musik an den schönsten Plätzen in Mattsee aus. Ein Mix aus kurzen Läufen, kombiniert mit Kräftigungsübungen für den ganzen Körper bei herrlicher Kulisse wartet auf euch. Das Outdoortraining findet bei jedem Wetter statt, bitte seid daher entsprechend gekleidet. (Regenkleidung, Stirnlampe, ...).

Tanja Schaumburger 13 x 1 Stunde 38,- / 46,-

Mittwoch, 10.9.2025 | 18:00 Uhr (Turnsaal Volksschule) > Warteliste

Cardio-Kraft-Mix

Nach einem rhythmischen Aufwärmen zur schwingvollen Musik kräftigen wir mithilfe des eigenen Körpergewichts oder mit Kleingeräten die einzelnen Muskelgruppen und sorgen so für einen optimalen Ausgleich, um muskulären Dysbalancen vorzubeugen. Die vielen Wiederholungszahlen der einzelnen Übungen beschleunigen unseren Puls und regen somit nebenbei auch noch die Fettverbrennung an.

Bitte zu jedem Kurstermin eine eigene Fitnessmatte, ein Handtuch und eine Trinkflasche mitbringen.

Tanja Schaumburger 13 x 1 Stunde 38,- / 46,-

Mittwoch, 10.9.2025 | 19:00 Uhr (Turnsaal Volksschule)

Piloxing

Piloxing ist ein high-energy Intervall Training. Es ist eine Mischung aus Boxen und Pilates mit kurzen Tanzeinheiten zum Verschnaufen. Durch das herzfrequenzsteigernde und kraftvolle Programm kommt man auf alle Fälle ins Schwitzen. Wer zusätzlich seine Armmuskulatur stärken will, trainiert mit den Piloxing Handschuhen. Diese sind bei der Trainerin erhältlich.

Carina Neukamp 14 x 1 Stunde 53,- / 60,-

Mittwoch, 10.9.2025 | 19:00 Uhr (Turnsaal Mittelschule) > Warteliste

Pilates & Rückenfit

Pilates ist die optimale Mischung aus Atmung – Körpertraining – Stabilisation – Muskelkoordination – Dehnung und Stärkung der gesamten Muskulatur, vor allem die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur.

Maria Verhaar 14 x 1,25 Stunde 50,- / 62,-

Mittwoch, 7.1.2026 | 10:00 Uhr (Treffpunkt per WhatsApp)

Fit mit Kind

Effizientes Ganzkörpertraining für Mamas und Papas mit ihrem Kind. Als Trainingsgerät dienen uns unser eigener Körper, Bänke, Stufen aber auch unsere Liebsten. Das Workout findet draußen statt. Bei Regenwetter weichen wir in den Gemeindesaal (Einsatzzentrale) aus. Ein Rückbildungskurs sollte bereits abgeschlossen sein.

Marlies Neumayr 7 x 1 Stunde 25,- / 28,-

Freitag, 3.10.2025 | (Turnsaal Volksschule)

14:30 Uhr 4 - 6 Jahre (leider ausgebucht) | 15:30 Uhr 6 - 8 Jahre (leider ausgebucht)

16:30 Uhr 8- 10 Jahre (Warteliste)

Kinderturnen

Altersgemäße Turneinheiten, viele Bewegungsspiele und Gerätelandschaften sind das Herzstück des Kinderturnens. Der Spaß an der gemeinsamen Bewegung steht im Mittelpunkt.

Übungsleiterin: Hannah Brandhuber — **per WhatsApp, SMS oder telefonisch melden**

Hannah Brandhuber 10 x 1 Stunde 40,-

Dienstag, 2.9.2025 | 10:15 Uhr (Einsatzzentrale, 1. Stock)

Tanz ab der Lebensmitte — Seniorentanz in Mattsee

Eric Lebeau

14 x 1,5 Stunden

60,- / 73,-

„Takt für Takt Vitalität und Lebensfreude“ – „Tanzen erfrischt die Seele und macht Spaß“

Eric Lebeau, 63 Jahr alt, Musik- und Tanzpädagoge, Seniorentanzleiter, Sänger und Rote Nasen Clown-Doctor bietet einmal in der Woche, eine Seniorentanzstunde in Mattsee an.

Jede(r) Einzelne ist willkommen. Schnuppern ist jederzeit möglich.

Tanzen fördert die Konzentration, Reaktion, Beweglichkeit, Koordination und Balance, wirkt positiv auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem, trainiert das Gedächtnis, vermittelt Erfolgserlebnisse und erweitert den Blick auf die Welt.

Das Tanzen ab der Lebensmitte ist wohl das charmanteste Körpertraining, um bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit zu bleiben.

www.tanzenabderlebensmitte.at

Montag, 8.9.2025 | 19:00 Uhr (Turnsaal Volksschule)

Body-Fit

Abwechslungsreiches Workout mit Herz-Kreislauf- und Krafttraining (Tabata, HIIT) bis zum Maximalpuls.

Durch das Training wird die Fettverbrennung extrem angekurbelt. Starker Nachbrenneffekt!

Maria Verhaar

12 x 1 Stunde

38,- / 45,-

Donnerstag, 9.10.2025 | 19:00 Uhr (Haus Gaberhell) - Warteliste

Donnerstag, 9.10.2025 | 20:05 Uhr (Haus Gaberhell) - wenige Plätze

Montag, 22.9.2025 | 08:15 Uhr (Haus Gaberhell) - Warteliste

Pilates & Rückenfit

Pilates ist die optimale Mischung aus Atmung – Körpertraining – Stabilisation – Muskelkoordination – Dehnung und Stärkung der gesamten Muskulatur, vor allem der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur.

Christine Niederreiter

10 x 1 Stunde

32,- / 38,-

Mittwoch, 17.9.2025 | 14:45 Uhr (Turnsaal Volksschule)

Dance Kids für Volksschulkinder

Wir erarbeiten Choreographien zur Musik, die Kinder lieben. Der Spaß steht im Vordergrund, neben dem Rhythmusgefühl wird auch die Koordination und Konzentration gefördert. Lustige Gruppenspiele runden diese Stunde ab.

Andrea Achorner

12 x 1 Stunde

42,-

Mittwoch, 17.9.2025 | 15:50 Uhr (Turnsaal Volksschule) > Warteliste

Eltern-Kind-Turnen

Für Kinder von 2 bis 4 Jahren mit Begleitung eines Elternteils. Stundenaufbau: wie gehabt - gemeinsames Auf- und Abbauen. Abschluss mit Gesang; Mitzubringen: Anti-Rutsch-Socken

Andrea Achorner

12 x 1 Stunde

42,-

Mittwoch, 10.9.2025 | 17:15 Uhr (Turnsaal Volksschule Berndorf)

Body Power

Fitness-Mix für Jedermann/Jederfrau: Abwechslungsreiches, intensives Ganzkörpertraining mit Warm-Up, Mix aus Cardio- und Kräftigungseinheiten (z.B. Tabata, HIIT) mit dem eigenen Körpergewicht und anschließendem Cool-Down/Stretching. Mit optimaler Power kurbeln wir die Fettverbrennung maximal an.

Maria Verhaar

14 x 1 Stunde

46,- / 55,-

Montag, 8.9.2025 | 17:00 Uhr (Turnsaal Volksschule Perwang) > Warteliste

Funktionelles Ganzkörpertraining

Der Alltag verlangt unserem Körper viel ab. Um sämtliche Belastungen trotzdem uneingeschränkt und vor allem schmerzfrei bewältigen zu können, ist kräftigendes Muskeltraining von großer Bedeutung.

In diesem Kurs fokussieren wir uns, nach Beweglichkeitsübungen zum Aufwärmen, auf die Kräftigung der großen Muskelgruppen. Ein besonderes Augenmerk werden wir auf eine stabile Körpermitte legen. Wir arbeiten hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten wie Minibändern, Pilates-Bällen oder Kurzhanteln.

Bitte zu jedem Termin eine eigene Trainingsmatte, ein Handtuch und eine Trinkflasche mitbringen.

Tanja Schaumburger

13 x 1 Stunde

42,- / 50,-

Montag, 8.9.2025 | 18:15 Uhr (Treffpunkt Turnsaal Volksschule Perwang)

Outdoor-Training in Perwang

Der Kurs findet bei jedem Wetter im Freien statt. Bitte deshalb dementsprechend gekleidet kommen. (Regenkleidung, Stirnlampe, ...)

Es wird Umkleidemöglichkeiten in der Volksschule geben.

Dieser Kurs ist eine Mischung aus kurzen Läufen und Kräftigungsübungen in unterschiedlichen Intervallformen. Zusammen toben wir uns in abwechslungsreichen Workouts bei guter Musik an den schönsten Plätzen in Perwang aus.

Tanja Schaumburger

13 x 1 Stunde

42, / 50,-



Bergerlebnis - Touren 2025

WICHTIGER HINWEIS für ALLE Wanderungen bzw. Aktivitäten der Aktiv & Gesund Union Mattsee am Berg:

Die Teilnahme an den Touren erfolgt auf eigene Verantwortung. Es besteht kein Versicherungsschutz durch die Aktiv & Gesund Union Mattsee. Die Aktiv & Gesund Union übernimmt keine Verantwortung jeglicher Hinsicht für Verletzungen und sonstige Ereignisse. Wir bieten lediglich Mitwandermöglichkeiten an. Da keine geprüften Bergführer zur Verfügung sind, leistet jeder Teilnehmer vor der Tour eine Unterschrift, mit der bestätigt wird, keinerlei Ansprüche an die Aktiv & Gesund Union Mattsee oder an die Vorsitzende Maria Neumayr im Falle eines Unfalles oder Schadenersatzes zu stellen.

Bergtouren mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen

Datum	Abfahrt	Ziel	Gehzeit	HM	SWG	Anmeldung
10.08.	6:00	Tagweide 2128m	7 Std.	1150	mittel	Jürgen Urban / 0660 676 70 87
30./31.8.	8:00	Bamberger Hütte-Salzachgeier 2469m	2 Std. 7 Std.	700 700	mittel	Elfriede Stockinger / 0660 471 20 90
21.09.	6:00	Mosermndl 2680m	6,5 Std.	1107	schwer	Walter Rehl / 0660 352 21 68
12.10.	7:00	Schoberstein-Brennerin 1605m	6 Std.	1130	schwer	Werner Dick / 0664 141 13 55
09.11.	7:30	Braunedel 1888m	3,5 Std.	790	mittel	Gerhard Dohr / 0664 768 58 61

Anmeldung bei den jeweiligen Tourenorganistoren. Kurzfristige Änderungen auf Grund diverser Umstände (Wetter,...) möglich. Treffpunkt: Sportplatz Obertrum

Stammtisch: Jeder 1. Donnerstag im Monat im Biocampus Seeham um 19.30 Uhr mit Tourenbesprechung

Wir freuen uns auf schöne gemeinsame Touren!

Schitouren mit Aktiv & Gesund

Wir starten die Skitourensaison im Dezember/Jänner, sobald es die Schneelage erlaubt.

Neue Interessenten ersuchen wir um Vormerkung und Anmeldung bei den Tourenverantwortlichen zur Aufnahme in den E-Mail-Verteiler. Die Ankündigung einer Tour (Sa/So) erfolgt am Mittwoch vorher per E-Mail (2-3 Wochenrhythmus). Genaue Infos - Tourenziel und alle weiteren Details - geben wir dann ein bis zwei Tage vor der Tour an alle vorgemerkten Personen weiter. So können wir die Touren besser an die Schneelage und Wetterverhältnisse anpassen. Wir nehmen Rücksicht auf die Vielfalt der Teilnehmer (Tempo, skitechnische Anforderungen, Dauer Aufstieg - bei Bedarf Gruppenteilung).

Einsteigertour: Eine Tour für Einsteiger ist geplant- voraussichtlich im Jänner bei passender Schneelage.

Anmeldung bei den Tourenverantwortlichen (siehe Seite 8)

Langlauftechnik für Einsteiger und Fortgeschrittene

Skilanglauf ist ein idealer Ausgleichssport zum stressigen Alltag. Circa 90% der Muskeln werden dabei bewegt. Mit der richtigen Technik macht es noch mehr Spaß.

1. **Klassische Technik** für Einsteiger und Fortgeschrittene
2. **Freie Technik/Skating** für Einsteiger

Anmeldung/Info:

Elfriede Stockinger

elfriede.stockinger@gmx.at

0660 471 20 90

Nähere Details folgen im Newsletter Ende Dezember.

Ankündigung Jahreshauptversammlung 2025

In diesem Jahr steht wieder eine Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen bei aktiv+gesund UNION Mattsee an. Eine gesonderte Einladung erfolgt an alle Mitglieder im Herbst.

Datum: 7. November 2025

Nordic Walking mit Hedwig Kainz (Dauer ca. 1,5h)

Wöchentlich finden bei jeder Witterung Nordic-Walking-Runden statt. Für alle bewegungsfreudigen Personen mit Spaß am gemeinsamen Tun. Keine Anmeldung erforderlich – kostenlos!

Treffpunkt

Tiefgaragenausfahrt Münsterholzstraße 11, Mattsee gegenüber SPAR

Tag, Uhrzeit

jeden Mittwoch, 8:15 Uhr

Trainerin

Hedwig Kainz

Mountainbike-Touren mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen

Die Termine werden abhängig von der Wetterlage kurzfristig 3 bis 4 Tage vor einer geplanten Tour per E-Mail an die vorgemerkten Interessenten bekanntgegeben. Neue Interessenten ersuchen wir um Vormerkung und Anmeldung bei den Tourenverantwortlichen zur Aufnahme in das E-Mail-Verteilersystem. Alle Touren auch für E-Bikes geeignet.

Anmeldung/Info:

Elfriede Stockinger
Georg Popodi

elfriede.stockinger@gmx.at
g.popodi@aon.at

0660/471 20 90
0664/73 58 96 25

Treffpunkt: Parkplatz Sportplatz Obertrum

Bergmesse 2025

Zum Abschluss und als Dank für das aktive Jahr findet wieder unsere traditionelle Bergmesse am Buchberg in Mattsee statt.

Im Anschluss an die Messe treffen wir uns zur Einkehr im Gasthof Alpenblick (Wallmisch).

Wir freuen uns auf eine besinnliche Stunde und auf ein geselliges Beisammensein.

Datum: 26. Oktober 2025

Treffpunkt: 11:00 Uhr am Buchberg- Beginn der Bergmesse mit Pfarrprovisor Mag. Alois Ramsauer



Volleykids — Volleyball und andere Ballspiele für Kinder (14x1h)

Schulung, Verbesserung und Vertiefung der Grundtechniken des Volleyballspiels. Hinführung zu Service-, Angriffs- und Abwehrtechniken, ergänzende und vorbereitende Ballspiele, Koordination, Beweglichkeit und Spielen, Spielen, Spielen.

Alter: ca. 9 bis 14 Jahre. Voraussetzung: Freude am Spiel mit dem Ball.

Ort Mattsee, Turnsaal VS **Tag, Uhrzeit** ab Donnerstag, 18.9.2025, 18 Uhr **Trainer** Herbert Kneißl **nur noch Plätze auf der Warteliste**

Kosten: EUR 67,- bzw. Geschwister je EUR 65,-

Strömen für Kinder (7x1h, 14-tägig)

Spaß, Spiel & Entspannung...

Die Kinder lernen einfache Strömgriffe zur Entspannung, zur Förderung der Konzentration oder um das Immunsystem zu harmonisieren. Strömen ist die praktische Umsetzung der über Jahrtausende gesammelten Beobachtungen und Erkenntnisse über die Zusammenhänge von Körper, Geist und Energiesystem.

Alter: von ca. 6 bis 10 Jahren.

Ort Mattsee, Turnsaal VS **Tag, Uhrzeit** ab Donnerstag, 18.9.2025, 17 Uhr

Kosten: EUR 49,- bzw. Geschwister je EUR 46,-



Trainerin
Karin Brunauer,
Rang Dröhl Trainerin

ANMELDEINFOS zu den einzelnen Veranstaltungen:

Bewegung:

Karin Brunauer	0664/2415445	karin.brunauer@gmx.at
Herbert Kneißl	0677/62116610	bhkneissl@web.de
Maria Maislinger	0664/1633957	maria.maislinger1@gmail.com
Carina Neukamp	0664/4056810	neukampcarina@gmx.at
Marlies Neumayr	0664/4554744	marlies.neumayr@gmx.at
Tanja Schaumburger	0660/4705354	tanja.schaumburger@yahoo.de
Christine Niederreiter	0676/86862020	christine.niederreiter@gmx.at
Petra Rosegger	0664/4474946	rosegger@sbg.at
Andrea Achorner	0664/75060114	andreasteiner@gmx.at
Maria Verhaar	0681/10656270	verhaarmaria@gmail.com
Hannah Brandhuber	0664/75084916	hannabrandhuber01@gmail.com

Zahlungsweise für Bewegungskurse: An den ersten beiden Kursabenden wird bar kassiert. Danach werden Erlagscheine ausgegeben und ein Zuschlag von 2 Euro berechnet. (Gilt für Gymnastik- und Kinderkurse!)

Die Kurskosten sind jeweils für Mitglieder/Gäste angegeben.

Bergerlebnis

Bergtouren

s. Tourenplan

Mountainbiketouren

Georg Popodi	0664/73589625	g.popodi@aon.at
Elfriede Stockinger	0660/4712090	elfriede.stockinger@gmx.at

Schitouren

Georg Popodi	0664/73589625	g.popodi@aon.at
Elfriede Stockinger	0660/4712090	elfriede.stockinger@gmx.at
Werner Dick	0664/1411355	werner.dick@sbg.at
Günther Kaiser	0664/4486655	guenther.kaiser@sol.at
Gerhard Dohr	0664/7685861	gerhard.dohr@gmail.com
Jörg Moser	0664/1834384	moser.joerg@aon.at

Kontakt Daten Aktiv & Gesund Union Mattsee:

Obfrau: Maria Neumayr 0664/4357843

aktiv.neumayr@gmx.at

Obfrau Stv.: Elfriede Stockinger 0660/4712090

elfriede.stockinger@gmx.at

Newsletter: Gerne schicken wir auf Wunsch monatlich einen E-Mail-Newsletter mit allen aktuell stattfindenden Aktivitäten zu. Bitte einfach bei der Obfrau oder den KursleiterInnen melden.

