

BE THERE

SPORTUNION BISAMBERG FITNESS CONVENTION 2025



Samstag, 30.08.2025

In Kooperation mit

GESUNDES
BISAMBERG



und



MIT FREUNDLICHER
UNTERSTÜTZUNG
MARKTGEMEINDE
BISAMBERG

BISAMBERG



PROGRAMM

Zeit	VS TS	GYM	KG	OUT	VS Aula	
09.00 - 09.35	ZUMBA Karoline	Zirkeltraining Mathias	Pilates Denise	Power Hour Sandra	Tut gut! – Stationen zu „Gesundheit“ und „Bewegung“	
09.45 -10.20	StrongNATION Karoline	Kickboxaerobic Workout Sandra	Yoga Denise	Sessel Workout Yvonne		
10.30 -11.05	Intervall & Kraft/Ausdauer Denise	Pound.Rockout.Workout. Karoline	Core Fitness Yvonne	Nordic Fit Markus		
11.15 -11.50	Booty Workout Yvonne	Jump Mix Sandra	Rückenfit Gabriele	Lauftraining mit Lauf ABC Denise		
MITTAGSPAUSE (kleines Buffet – Aula VS)						
12.20 -12.55	HYROX Yvonne	Bodywork & Koordinationstraining Sandra	Faszientraining Gabriele			
13.05 -13.40	Mobility Workout Yvonne		Vinyasa Yoga Bianca			

Programmdetails

ZUMBA	DAS Tanz-Workout	Kickboxaerobic Workout	Schnellkraft, Koordination, Kräftigung und Kondition
StrongNATION	Intervalltraining zu perfekt abgestimmter Musik	Power Hour mit Pezziball	Kräftigung mit und am Pezziball
Jump Mix	DAS Workout am Fitnessstrampolin	Rückenfit	Aktiv Rückenproblemen entgegensteuern
Intervall & Kraft/Ausdauer	HIIT für jeden Fitnesslevel	Zirkeltraining	Kraft und Kraftausdauer
Pound.Rockout.Workout.	DAS Drumstick-Workout	Faszientraining	Elastizität und Funktionalität der Faszien verbessern
HYROX	Circuittraining mit Lauf- bzw. Walk-Intervallen und intensiven Kräftigungsübungen	Pilates	Dehn- und Kräftigungsübungen zu entsprechender Atmung
Vinyasa Yoga	Körperhaltungen in fließenden Bewegungen zur Atmung	Mobility Workout	Beweglichkeitstraining zur Verbesserung der Gelenkmobilität, Koordination und Kraft
Core Fitness	Kräftigung der Rumpfstabilität in Verbindung mit Atmung und Beweglichkeitstraining	Nordic Fit	Fit für den Winter mit Nordic Blades
Booty Workout	DAS Workout für den Po	Sessel Workout	Kräftigungs- und Cardioübungen mit Sessel
Yoga	Klassische Hatha Yoga Übungen zur Kräftigung und Stabilität	Lauftraining mit Lauf ABC	Finde deinen optimalen Laufstil
Bodywork & Koordinationstraining	Kräftigung und Verbesserung der Mobilität		

Anmeldung zu den Einheiten ab **SOFORT** über

- https://sportunion-bisamberg.at/sportunion_fitness_convention_2025
- (+43) 650 998 61 57

SUB-Mitglieder: Alle Einheiten der Sportunion Bisamberg Fitness Convention 2025 sind kostenlos.

NICHT-SUB-Mitglieder: € 5,00/gebuchter Einheit; Der Teilnahmebetrag ist vor Ort in bar zu entrichten.

Die **Marktgemeinde Bisamberg** und **Tut gut! – Niederösterreich** bieten von 09:00 – 13:00 umfangreiche Informationen rund um das Thema „Gesundheit“ an. Neben Informationsständen findest du auch ein umfangreiches Angebot an interaktiven Stationen zum Mitmachen und Ausprobieren.

**GESUNDES
BISAMBERG**

