

**NEU IN
ST. PÖLTEN**



SemTeo
GENERATIONEN IN BEWEGUNG



**TRENDSPORT
BUNGEE
FITNESS**

**KURSPROGRAMM
FRÜHJAHR/SOMMER**

2018



SemTeo

DAS SIND WIR!

UNSER TEAM



SEMIR NUHANOVIC

- Studioleitung
- Kampfkunst-Meister
- 4D PRO® Bungee Instructor



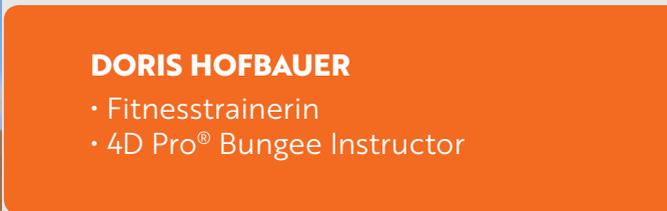
TEODORA NIKOVA

- Studioleitung
- Fitnesstrainerin & Tanzlehrerin
- 4D PRO® Bungee Instructor



BETTINA OBERMANN

- Zertifizierte Yogalehrerin
- Pilates-trainerin in Ausbildung



DORIS HOFBAUER

- Fitnesstrainerin
- 4D Pro® Bungee Instructor



VERONIKA TUZINSKA

- Fitnesstrainerin
- 4D Pro® Bungee Instructor

x

//

NACHWUCHS



ANNA WEISSINGER

- Fitnesstrainerin in Ausbildung
- 4D Pro® Bungee Instructor



HANNAH LETSCHKA

- Fitnesstrainerin in Ausbildung
- 4D Pro® Bungee Instructor



BARBARA NEUBAUER

- Musikpädagogin

EVA-MARIA KAPPELMÜLLER

- Lerntrainerin & Lerntherapeutin
- Freizeitpädagogin in Ausbildung



MARIO NIKOV

- Ranghöchster Kampfkunstschüler
- 4D Pro® Bungee Experte

TATJANA RICHTER

- Pop Dance Nachwuchs
- 4D Pro® Bungee Expertin



Familie ist uns wichtig und es ist noch schöner, dass wir von unserer **Nichte Tatjana** und Sems Schwager und **Teos Bruder Mario** in unseren Kursen und im Studio schon fleißig unterstützt werden. Somit ist auch die nächste Generation gesichert.



Inhaltsverzeichnis

SemTeo – DAS SIND WIR!	2
STUNDENPLAN ÜBERSICHT	8
KIDS	10
MAMA FITNESS	15
ERWACHSENE	18
FIT 50+	20
KAMPFKUNSTSCHULE „SELPOLITE“	21
4D PRO® BUNGEE	22
ALLGEMEINE INFOS	25
GEBURTSTAGE & SPECIAL EVENTS	25

WIR STELLEN UNS VOR

Liebe Generationen!

Nach langjährigen Trainertätigkeiten ist die Zeit gekommen, den nächsten Schritt zu wagen – ein eigenes Studio!



Im Herzen der St. Pöltner Innenstadt dürfen wir gemeinsam mit unserem Team **ab Februar 2018** Generationen bewegen. Ob bei Pop Dance für Kids, Mama Fitness für Mamas, Yoga für Erwachsene, Wirbelsäulentraining ab 50+ oder in unserer Kampfkunstschule – bei uns findet jede Generation das passende Programm. Wir sind das Sportstudio für die ganze Familie!



Unser Herzstück ist jedoch **4D Pro® Bungee Fitness**. Dieses elastische Bungee Training begeistert jede Altersgruppe und ist für jedes Fitnesslevel geeignet: das Training gibt jedem das zurück, was er in seinen Trainingsfortschritt investiert. Grund sind die schwingenden, hüpfenden Bewegungen, die Spaß und Lust auf mehr machen. Fast wie Bungee Jumping – nur ohne Höhenangst! Wir bieten für jede Generation das passende Bungee Training an.

Und nun, viel Spaß beim Durchblättern unseres **vielfältigen Kursprogrammes**. Bei Fragen oder für mehr Informationen freuen wir uns weiter zu helfen! Wir sehen uns schon bald in den Kursen!

Sportliche Grüße
SemTeo und Team





STUNDEN-

PLAN



MONTAG

08.45-10 Uhr
RÜCKEN YOGA

10.15-11.15 UHR
PILATES & YOGA
FÜR MAMAS

15-15.50 UHR
STÖPSELTURNEN

16-16.50 UHR
MAMA FITNESS

17-17.50 UHR
BUNGEE FITNESS

17.30-18.30 UHR
SELPOLITE KIDS

18.30-19.30 UHR
SELPOLITE ANFÄNGER

19.30-20.30 UHR
SELPOLITE
FORTGESCHRITTENE

DIENSTAG

09-09.45 UHR
MUSIKGARTEN

10-10.50 UHR
MAMA FITNESS
AB 10.04. BUGGY WORKOUT

14.30-15.20 UHR
ENGLISCH VORSCHULE &
1. KLASSE VS

15.30-16.20 UHR
ENGLISCH
1. & 2. KLASSE VS

16.30-17.20 UHR
ENGLISCH 4. KLASSE VS

18-18.50 UHR
BUNGEE SOFT

19-19.50 UHR
DANCE WORKOUT

20-20.50 UHR
BUNGEE FITNESS



MITTWOCH

07-07.50 UHR
BUNGEE FITNESS

08-08.50 UHR
FIT 50+

09-09.50 UHR
WIRBELSÄULEN-
TRAINING

15-15.45 UHR
POP DANCE MINIS

15.45-16.30 UHR
POP DANCE 1

16.30-17.15 UHR
POP DANCE 2

17.15-18 UHR
POP DANCE 3

17.30-18.30 UHR
SELPOLITE KIDS

18.30-19.30 UHR
SELPOLITE ANFÄNGER

19.30-20.30 UHR
SELPOLITE
FORTGESCHRITTENE

DONNERSTAG



17-17.50 UHR
BUNGEE FITNESS

18-18.50 UHR
BUNGEE TEENS

19-19.50 UHR
FITNESS WORKOUT

20-20.50 UHR
BUNGEE FITNESS



FREITAG

08-08.50 UHR
FIT 50+

09-09.50 UHR
WIRBELSÄULEN-
TRAINING

10-10.50 UHR
MAMA FITNESS

15-15.50 UHR
ELTERN-KIND-TURNEN

16-16.50 UHR
BUNGEE KIDS

17-17.50 UHR
BUNGEE FITNESS

18-19 UHR
SELPOLITE KIDS/
ANFÄNGER

19-20 UHR
SELPOLITE
FORTGESCHRITTENE

SAMSTAG

08-09 UHR
HATHA YOGA

09.10-10 UHR
YOGA KIDS

10.10-11 UHR
ZIRKOLINOS

11.10-12 UHR
BUNGEE KIDS

SONNTAG

08-08.50 UHR
HIIT WORKOUT

09-09.50 UHR
BUNGEE FITNESS



X



KIDS KURSPROGRAMM

„Solange die Kinder klein sind, gib ihnen Wurzeln.
Sind sie älter, gib ihnen Flügel.“



DI 09–09:45 Uhr mit Barbara
6 Monate–3 Jahre mit Eltern



MUSIKGARTEN

Musikgarten lädt Kinder ab dem Säuglingsalter und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren ein. Durch Singen, Musizieren, Bewegen und Musikhören können die Kinder ein Gefühl für Musik entwickeln und erfahren, wie viel Freude Musik machen kann. Ziel von Musikgarten ist, Kinder spielerisch an Musik heranzuführen. Die Kinder bekommen die Möglichkeit, Musik aufzunehmen und selbst zu gestalten.

Infos:

- Bezahlung entweder 5 Monate x EUR 25,- per Überweisung = EUR 125,- ODER Gesamtbeitrag von EUR 120,- in bar, Ermäßigung EUR 5,- bei Gesamt-Barzahlung
- 15 Einheiten im Semester inkl. Materialien
- Keine Voranmeldung erforderlich, jedoch empfehlenswert
- Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich, Voranmeldung empfehlenswert

MO 15–15:50 Uhr mit Teo
1,5–3 Jahre mit Eltern



STÖPSELTURNEN

Stöpselturnen bietet den Kindern erste Kontakte mit gleichaltrigen, erste Motorik- und Koordinationsübungen sowie Lieder, Fingerspiele und Feste feiern im Jahreskreis. Schildkröte „Sammy“ freut sich schon sehr auf Eure Bekanntschaft! Ältere oder jüngere Geschwisterkinder sind herzlich willkommen!

Infos:

- Bezahlung entweder 5 Monate x EUR 25,- per Überweisung = EUR 125,- ODER Gesamtbeitrag von EUR 120,- in bar, Ermäßigung EUR 5,- bei Gesamt-Barzahlung
- 15 Einheiten im Semester inkl. Materialien
- Keine Voranmeldung erforderlich, jedoch empfehlenswert
- Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich, Voranmeldung empfehlenswert



ab 21. Februar mit Teo
MI 15–15.45 Uhr ab 3 Jahren • MI 15.45–16.30 Uhr ab 6 Jahren
MI 16.30–17.15 Uhr ab 9 Jahren • MI 17.15–18 Uhr ab 12 Jahren

POP DANCE

Du hast Power, Teamgeist und Lust zu tanzen? Dann bist du hier genau richtig!
Lerne energiegeladene Choreographien zu deinen Lieblingshits!

Infos:

- Kosten EUR 65,- pro Semester und Kurs
- 14 Einheiten im Semester
- Keine Voranmeldung erforderlich
- Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich



FR 15–15:50 Uhr mit Teo
3–5 Jahre mit Eltern



ELTERN-KIND-TURNEN

Das Eltern-Kind-Turnen ist der richtige Platz zum gemeinsamen Spielen, Turnen und Austoben. Es bietet ein vielfältiges Bewegungsangebot für Kinder voller Finger- und Fangspielen, Konzentrations- und Koordinationsübungen, Turnen mit und ohne Geräten mit Mama, Papa, Oma, Opa oder einer anderen Begleitperson. Ältere oder jüngere Geschwisterkinder sind herzlich willkommen!

Infos:

- Bezahlung entweder 5 Monate x EUR 25,- per Überweisung = EUR 125,- ODER Gesamtbeitrag von EUR 120,- in bar, Ermäßigung EUR 5,- bei Gesamt-Barzahlung
- 15 Einheiten im Semester inkl. Materialien
- Keine Voranmeldung erforderlich, jedoch empfehlenswert
- Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich, Voranmeldung empfehlenswert



MO, MI 17.30–18.30 Uhr & FR 18–19 Uhr mit Semir
ab 5 Jahren

KAMPFKUNSTSCHULE SELFPOLITE KIDS

Selfpolite Kids ist eine Kampfkunstschule der besonderen Art. Das spezielle Training nach dem Konzept von Meister Semir Nuhanovic bietet Kindern die Möglichkeit, sich selbst und ihren Körper besser kennen zu lernen. Leistungsfähigkeit, Konzentration, Sozialkompetenz und Selbstbewusstsein werden gestärkt. Das ermöglicht den Kindern, ihre Ängste und Aggressionen zu bewältigen. Als Ansporn können die Kinder ihre Erfolge bei speziellen Abzeichen und Gürtelprüfungen beweisen.

Infos:

- Bezahlung Kids entweder 5 Monate x EUR 39,- per Überweisung = EUR 195,- ODER Gesamtbeitrag von EUR 190,- in bar, Ermäßigung EUR 5,- bei Gesamt-Barzahlung
- Keine Voranmeldung erforderlich, Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich



SA 10.10 –11 Uhr mit Hannah
ab 5 Jahren

ZIRKOLINOS

Bei den Zirkolinos finden Kinder einen guten Zugang zum Turnen. Bei Purzelbaum, Kopfstand und lustigen Bewegungsspielen erlernen die Kinder auf spielerische Art und Weise die Grundlagen des Turnens und erfahren, was Teamgeist und Zusammenhalt bedeutet. Auf zu den Zirkolinos!

Infos:

- Bezahlung entweder 5 Monate x EUR 25,- per Überweisung = EUR 125,- ODER Gesamtbeitrag von EUR 120,- in bar, Ermäßigung EUR 5,- bei Gesamt-Barzahlung
- 15 Einheiten im Semester
- Keine Voranmeldung erforderlich, jedoch empfehlenswert
- Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich, Voranmeldung empfehlenswert

SA 09.10–10 Uhr mit Bettina

1. Block: 24.02. • 03.03. • 17.03. • 24.03. • 14.04. • 28.04.
2. Block: 05.05. • 12.05. • 19.05. • 02.06. • 16.06. • 23.06.
6–9 Jahre

YOGA KIDS

Die Kinder erlernen Asanas (Yogaposen) auf kreative und spielerische Art und Weise. Sie verwandeln sich in Tiere, Formen, Indianer u.v.m. und gehen auf unterschiedlichste Phantasiereisen. Atemübungen, Musik und lustige Spielen fördern Körperwahrnehmung, Entspannung und Konzentration.

Infos:

- Block mit 6 Einheiten zu fixen Terminen
- Kosten: 6er Block EUR 72,-
- Voranmeldung unbedingt erforderlich
- Schnuppern und Einstieg jederzeit nach Voranmeldung möglich

ab 20. Februar mit Eva-Maria

DI 14.30–15.20 Uhr Vorschule + 1. Klasse VS
DI 15.30–16.20 Uhr 2. & 3. Klasse VS

I SPEAK ENGLISH – ENGLISCHKURSE

Mit Abwechslung, Bewegung und spielerischem Umgang wird das Interesse an der Sprache erweckt und die Kinder erwerben erste Grundlagen in Englisch.

DI 16.30–17.20 Uhr 4. Klasse VS

READY FOR ENGLISH?!

Dieser Englischkurs dient als Vorbereitung für die 1. Klasse AHS/NMS. Hier werden die Grundlagen in Grammatik und Wortschatz in Wort und Schrift gefestigt, um einen guten Start in der höheren Schule zu ermöglichen – Spaß und Motivation kommen trotzdem nicht zu kurz!

Infos (für alle Englischkurse):

- Bezahlung entweder 5 Monate x EUR 25,- per Überweisung = EUR 125,- ODER Gesamtbeitrag von EUR 120,- in bar, Ermäßigung EUR 5,- bei Gesamt-Barzahlung
- 15 Einheiten im Semester inkl. Materialien
- Voranmeldung unbedingt erforderlich
- Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich, Voranmeldung empfehlenswert



Geburtstagspartys
jedes Alter



GEBURTSTAGE

Du möchtest eine Geburtstagsparty feiern? Unsere Räumlichkeiten stehen exklusiv für deine Party zur Verfügung.

Infos:

- Für bis zu 15 Personen • Catering optional buchbar
- Mottobetreuung optional buchbar
- Special Geburtstag: Bungee oder Pop Dance Motto Geburtstage optional buchbar

Mehr Infos zu Geburtstagen findest du auf Seite 27.

BUNGEE Kids
FR 16–16.50 Uhr mit Teo siehe Seite 22
SA 11.10–12 Uhr mit Hannah siehe Seite 22

BUNGEE TEENS
DO 18–18.50 Uhr mit Hannah
siehe Seite 23

ALLGEMEINES KIDS:

- **Beginn Kids Kursprogramm ab 12.02.2018** (ausgenommen Englisch ab 20.02., Pop Dance ab 21.02., Bungee Kids 23. & 24.02. und Yoga Kids ab 24.02.)
- **Ende Kids Kursprogramm** nach Ablauf der angegebenen Einheiten, jedoch spätestens 29.06.
- **Bindung** ein Semester (5 Monate) oder ein Block, keine Kündigung notwendig, keine Einschreibgebühr
- **Bungee Kids Schnuppertage** 16. Februar 16–16.50 Uhr & 17. Februar 11.10–12 Uhr (Vor Anmeldung unbedingt erforderlich)
- **Min. Teilnehmerzahl** 5 Kids
- **Bezahlung** entweder 5 Monate (1 Semester) x EUR 25,- per Überweisung = EUR 125,- ODER Gesamtbeitrag von EUR 120,- in bar pro Semester, Ermäßigung EUR 5,- je Kurs bei Gesamt-Barzahlung (ausgenommen Bungee Kids, Selfpolite Kids, Pop Dance, Yoga Kids)
- **Bungee Kids Block** zu je 7 Einheiten an 7 fixen Terminen, Bezahlung Gesamtbeitrag von EUR 84,- in bar
- **Selfpolite Kids Bezahlung** 5 Monate (1 Semester) x EUR 39,- per Überweisung = EUR 195,- ODER Gesamtbeitrag von EUR 190,- in bar
- **Pop Dance Bezahlung** Gesamtbeitrag von EUR 65,- in bar, 14 Einheiten im Semester
- **Yoga Kids Block** zu je 6 Einheiten an 6 fixen Terminen, **Bezahlung** Gesamtbeitrag von EUR 72,- in bar
- **Schnuppern und Einstieg jederzeit je nach Kapazität möglich**, Kursbeitrag wird bei Einstieg neu berechnet
- **In den Ferien oder an Feiertagen** finden keine Einheiten statt
- Kursbeiträge können nicht rückerstattet werden
- Bei Verhinderung ist keine Absage notwendig, keine Rückerstattung der Einheiten möglich
- Bei Bedarf einer **Bestätigung für das Finanzamt**, bitte um Bekanntgabe bei der Anmeldung, da die gewöhnliche Rechnung nicht ausreichend ist; hier wird zusätzlich eine speziell für das Finanzamt angefertigte Bestätigung erstellt
- **Geschwisterrabatt** von EUR 5,- pro Kind und Kurs (bei 2 Kindern im gleichen Kurs)
- Vorbehaltlich Satzfehler und Terminänderungen

MAMA FITNESS KURSPROGRAMM

„Ich bin Mama – und was sind deine Superkräfte?“



MO 16–16.50 Uhr
DI 10–10.50 Uhr (wird ab 10. April zum
Buggy Workout am Viehofner See)
FR 10–10.50 Uhr
mit Teo

MAMA FITNESS – MIT KIND ODER SCHWANGER



Mama Fitness ist ein Ganzkörpertraining für alle Schwangeren, die in der Schwangerschaft fit bleiben möchten und alle Mamas, die nach der Geburt wieder zur Wunschfigur möchten. In der Schwangerschaft und bis zum 1. Lebensjahr des Kindes sind die Übungen an den veränderten Bedürfnissen vor und nach der Schwangerschaft angepasst. Ab dem 1. Jahr nach der Geburt wird das Training um weitere Übungen erweitert und intensiviert.

Infos:

- Bezahlung entweder 5 Monate x EUR 35,- per Überweisung = EUR 175,- ODER Gesamtbeitrag von EUR 170,- in bar, Ermäßigung EUR 5,- bei Gesamt-Barzahlung
- Nutzung aller Mama Fitness Einheiten, etwa 11 Einheiten pro Monat
- EUR 12,- pro Einzeleinheit jederzeit ohne Voranmeldung möglich
- ab 10.04. wird Mama Fitness am Dienstag zur Outdoor Einheit Buggy Workout am Viehofner See, für alle Teilnehmer von Mama Fitness inkludiert
- Ermäßigung für Mama Fitness Mitglieder bei Pilates & Yoga für Mamas statt EUR 85,- nur EUR 80,- je Block • Schnuppern und Einstieg jederzeit je nach Kapazität möglich, Kursbeitrag wird bei Einstieg neu berechnet
- Kinder sind herzlich willkommen: In einer Tragehilfe oder auf der Matte können die kleinen das Workout ihrer Mama begleiten. Die größeren Kinder toben im Saal herum, während Mama fleißig trainiert.





ab 10. April 10 Einheiten: 10.04. • 17.04. • 24.04. • 08.05. • 15.05. 29.05. • 05.06. • 12.06. • 19.06. • 26.06.

DI 09–09.50 Uhr für Mamas mit Kindern über 1 Jahr
 DI 10–10.50 Uhr für Mamas mit Kindern unter 1 Jahr und Schwangere mit Teo

BUGGY WORKOUT AM VIEHOFNER SEE MIT KIND ODER SCHWANGER

Du hast Lust auf Sport in der Natur gemeinsam mit deinem Baby im Kinderwagen? Du bist schwanger und möchtest während der Schwangerschaft fit bleiben? Dann bist du hier genau richtig!

- Sport und Spaziergang an der frischen Luft vereint
- Besseres Körpergefühl und Wohlbefinden
- Mehr Energie im Alltag
- Figur in Form bringen
- Kein Babysitter nötig
- Austausch mit anderen Mamis



Infos:

- für alle Kursmitglieder von Mama Fitness inkludiert
- auch für Externe buchbar
- Block zu je 10 Einheiten an 10 fixen Terminen, Bezahlung von EUR 80,- in bar
- Einzeleinheiten jederzeit für EUR 12,- möglich
- Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich, Voranmeldung ist empfehlenswert
- findet bei jedem Wetter außer Regen statt • Treffpunkt linker Parkplatz am Viehofner See
- bitte mitnehmen: Handtuch und Trinkflasche

MO 10.15–11.15 mit Bettina

1. Block: 12.02. • 19.02. • 26.02. • 05.03. • 12.03. • 19.03. • 06.04.
 2. Block: 16.04. • 23.04. • 30.04. • 07.05. • 14.05. • 28.05. • 04.06.

PILATES & YOGA FÜR MAMAS MIT KIND



Während die Mamas Pilatesübungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Körpermuskulatur für eine gesündere Aufrichtung und mehr Stabilität durchführen, dürfen sich die Kinder frei im Raum bewegen. Yoga Asanas aus unterschiedlichen Yogastilen fördern zusätzliche Entspannung für Körper und Geist.

Infos:

- für alle Mamas mit Kindern unterschiedlichsten Alters
- Block zu je 7 Einheiten an 7 fixen Terminen, Bezahlung Gesamtbetrag von EUR 85,- in bar
- Voranmeldung unbedingt erforderlich
- Schnuppern und Einstieg jederzeit je nach Kapazität nach Voranmeldung möglich



ALLGEMEINES MAMA FITNESS:

- **Beginn Mama Fitness Kursprogramm ab 12.02.2018**
- **Ende Mama Fitness Kursprogramm** nach Ablauf der angegebenen Einheiten, jedoch spätestens 29.06.
- **Bindung** ein Semester (5 Monate) oder ein Block, keine Kündigung notwendig, keine Einschreibgebühr
- **Min. Teilnehmerzahl** 8 Personen
- **Bezahlung** entweder 5 Monate (1 Semester) x EUR 35,- per Überweisung = EUR 175,- ODER Gesamtbeitrag von EUR 170,- in bar pro Semester gültig für Mama Fitness Einheiten, Ermäßigung EUR 5,- bei Gesamt-Barzahlung (ausgenommen Pilates & Yoga für Mamas und Buggy Workout)
- **Pilates & Yoga für Mamas Block** zu je 7 Einheiten an 7 fixen Terminen, Bezahlung Gesamtbeitrag von EUR 85,- in bar
- **Buggy Workout Block** zu je 10 Einheiten an 10 fixen Terminen, Bezahlung von EUR 80,- in bar
- **Einzeleinheiten jederzeit nach Voranmeldung** für EUR 12,- möglich (ausgenommen Pilates & Yoga für Mamas)
- **Schnuppern und Einstieg** jederzeit je nach Kapazität nach Voranmeldung möglich, Kursbeitrag wird bei Einstieg neu berechnet
- **In den Ferien oder an Feiertagen** finden keine Einheiten statt
- Kursbeiträge können nicht rückerstattet werden
- **Ermäßigung** für Mama Fitness Mitglieder bei Pilates & Yoga für Mamas statt EUR 85,- nur EUR 80,- je Block
- Bei Verhinderung ist keine Rückerstattung der Einheiten möglich
- **Mama Fitness Einheit am DI wird ab 10.04. zur Outdoor Einheit Buggy Workout am Viehofner See**, für alle Teilnehmer von Mama Fitness inkludiert, sonst Block zu je 10 Einheiten möglich
- **Kinder sind herzlich willkommen:** In einer Tragehilfe oder auf der Matte, können die kleinen das Workout ihrer Mama begleiten. Die größeren Kinder toben im Saal herum, während Mama fleißig trainiert.
- Vorbehaltlich Satzfehler und Terminänderungen



ERWACHSENE KURSPROGRAMM

„Manchmal zeigt sich der Weg erst, wenn man anfängt ihn zu gehen.“ – Paulo Coelho



SA 08–09 Uhr mit Bettina

1. Block: 24.02. • 03.03. • 17.03. • 24.03. • 14.04. • 28.04.
2. Block: 05.05. • 12.05. • 19.05. • 02.06. • 16.06. • 23.06.

HATHA YOGA

Durch das Praktizieren von kräftigenden Asanas (Körperübungen) im Atemfluss, Pranayamas (Atemübungen), Phasen der Tiefenentspannung und Meditationsübungen wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist angestrebt. Hierbei handelt es sich um eine kraftvolle Einheit mit gleichzeitiger Dehnung und Mobilisierung des gesamten Körpers.

Infos: Fortgeschritten (60 Min.) • Block zu je 6 Einheiten zu fixen Terminen • Bezahlung Gesamtbeitrag von EUR 85,- in bar • Voranmeldung unbedingt erforderlich • Schnuppern jederzeit nach Voranmeldung möglich

MO 08.45–10.00 Uhr mit Bettina

1. Block: 12.02. • 19.02. • 26.02. • 05.03. • 12.03. • 19.03. • 09.04.
2. Block: 16.04. • 23.04. • 30.04. • 07.05. • 14.05. • 28.05. • 04.06.



RÜCKEN YOGA

Durch speziell angepasste Yogaübungen aus dem Hatha Yoga, therapeutischem Ayuryoga und Yin Yoga können Verspannungen v.a. im Rücken gelöst werden. Die Kräftigung der gesamten Muskulatur, Dehnung, Mobilisierung und Entspannung fördern einen geschmeidigeren Körper und einen ruhigeren Geist.

Infos: • Anfänger und Fortgeschrittene (75 Min.)
• Block zu je 7 Einheiten zu fixen Terminen • Bezahlung Gesamtbeitrag von EUR 95,- in bar • Voranmeldung unbedingt erforderlich • Schnuppern jederzeit nach Voranmeldung möglich



DO 19–19.50 Uhr mit Teo

FITNESS WORKOUT

Dieses Workout bietet ein abwechslungsreiches Ausdauerprogramm mit Kräftigung des Körpers und einer Entspannungsphase mit Dehnungsübungen zum Schluss.

SO 08–08.50 Uhr mit Veronika

HIIT WORKOUT

Beim High Intensity Interval Training wird hauptsächlich mit dem eigenem Körpergewicht gearbeitet. Kurze, hochintensive Belastungsphasen wechseln sich bei diesem Workout mit kurzen Erholungspausen ab. Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau.

Infos für Dance, Fitness & HIIT Workout:

- Bezahlung entweder 5 Monate x EUR 35,- per Überweisung = EUR 175,- ODER Gesamtbeitrag von EUR 170,- in bar gültig für alle Dance, Fitness und HIIT Workout Einheiten, Ermäßigung EUR 5,- bei Gesamt-Barzahlung • Nutzung aller Workout Einheiten, etwa 11 Einheiten pro Monat • auch einzeln buchbar, je Workout Gesamtbeitrag von EUR 75,- in bar pro Semester • Schnuppern und Einstieg jederzeit ohne Voranmeldung möglich, Kursbeitrag wird bei Einstieg neu berechnet

DI 19–19.50 Uhr mit Teo

DANCE WORKOUT

Kombination aus Tanz und Workout. Nach einem kurzen Warm up, wird eine leichte und kurze Choreographie erarbeitet, anschließend folgt ein Workout zur Kräftigung des Körpers und mit einer kurzen Entspannungsphase mit Dehnungsübungen wird die Einheit beendet.



BUNGEE FITNESS: MO 17–17.50 Uhr mit Teo • DI 20–20.50 mit Teo

MI 07–07.50 Uhr mit Teo • DO 17–17.50 Uhr mit Doris & 20–20.50 mit Teo
FR 17–17.50 Uhr mit Teo • SO 09–09.50 Uhr mit Veronika siehe Seite 24

ALLGEMEINES ERWACHSENE:

- Beginn Erwachsenen Kursprogramm ab 12.02.2018 (ausgenommen Hatha Yoga ab 24.02.)
- Ende Erwachsenen Kursprogramm nach Ablauf der angegebenen Einheiten, jedoch spätestens 29.06.
- **Bindung** ein Semester (5 Monate) oder ein Block, keine Kündigung notwendig, keine Einschreibgebühr
- Min. Teilnehmerzahl 8 Personen • **Bezahlung** entweder 5 Monate (I Semester) x EUR 35,- per Überweisung = EUR 175,- ODER Gesamtbeitrag von EUR 170,- in bar pro Semester gültig für alle Dance, Fitness und HIIT Workout Einheiten, Ermäßigung EUR 5,- bei Gesamt-Barzahlung (ausgenommen Yoga und Bungee Fitness) • **Dance, Fitness und HIIT Workout auch einzeln buchbar**, je Workout Gesamtbeitrag von EUR 75,- in bar pro Semester • **Hatha Yoga** (60 Min.) Block zu je 6 fixen Terminen, Bezahlung Gesamtbeitrag von EUR 85,- in bar • **Rücken Yoga** (75 Min.) Block zu je 7 fixen Terminen, Bezahlung Gesamtbeitrag von EUR 95,- in bar • **Einzeleinheiten jederzeit nach Voranmeldung** für EUR 12,- möglich (ausgenommen Yoga & Bungee Fitness) • **Schnuppern und Einstieg jederzeit je nach Kapazität nach Voranmeldung möglich**, Kursbeitrag wird bei Einstieg neu berechnet • **In den Ferien** findet ein abgeändertes Programm statt, **an Feiertagen** finden keine Einheiten statt • Kursbeiträge können nicht rückerstattet werden • **Ermäßigung** für alle Dance, Fitness und HIIT Workout Vollmitglieder bei Hatha Yoga statt EUR 85,- nur EUR 80,- je Block, Rücken Yoga statt EUR 95,- nur EUR 90,- je Block • Bei Verhinderung ist keine Rückerstattung der Einheiten möglich • Vorbehaltlich Satzfehler und Terminänderungen.

FIT 50+ KURSPROGRAMM

„Mit dem Alter ist es wie mit dem Wein. Es muss ein guter Jahrgang sein!“



MI & FR 08–08.50 Uhr mit Teo

FIT 50+

Fit & gesund in die zweite Lebenshälfte ist hier das Motto. Schonend fit bleiben ab 50+ durch eine optimale Bewegungsmischung aus Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Die Teilnehmer erwartet ein abwechslungsreiches und der Gruppe entsprechendes Programm.

Infos: • für alle ab 50+ • Bezahlung entweder 5 Monate x EUR 35,- per Überweisung = EUR 175,- ODER Gesamtbeitrag von EUR 170,- in bar, Ermäßigung EUR 5,- bei Gesamt-Barzahlung • Nutzung aller Fitness 50+ und Wirbelsäulentraining Einheiten, etwa 16 Einheiten pro Monat • Fit 50+ und Wirbelsäulen-Training auch einzeln buchbar, je Kurs Gesamtbeitrag von EUR 75,- in bar pro Semester • Voranmeldung nicht erforderlich • Schnuppern jederzeit möglich

RÜCKENYOGA MO 08.45–10 Uhr mit Bettina siehe Seite 18
BUNGEE SOFT DI 18–18.50 Uhr mit Hannah siehe Seite 23

ALLGEMEINES FIT 50+:

- **Beginn Fit 50+ Kursprogramm ab 12.02.2018**
- **Ende Fit 50+ Kursprogramm** nach Ablauf der angegebenen Einheiten, jedoch spätestens 29.06.
- **Bindung** ein Semester (5 Monate) oder ein Block, keine Kündigung notwendig, keine Einschreibgebühr
- **Min. Teilnehmerzahl** 8 Personen • **Bezahlung** entweder 5 Monate (1 Semester) x EUR 35,- per Überweisung = EUR 175,- ODER Gesamtbeitrag von EUR 170,- in bar pro Semester gültig für alle Fit 50+ und Wirbelsäulen- Training Einheiten (etwa 16 Einheiten pro Monat), **Ermäßigung** EUR 5,- bei Gesamt-Barzahlung (ausgenommen Yoga und Bungee Soft) • Fit 50+ und Wirbelsäulen-Training auch einzeln buchbar, je Kurs Gesamtbeitrag von EUR 75,- in bar pro Semester • Rücken Yoga (75 Min.) Block zu je 7 fixen Terminen, Bezahlung Gesamtbeitrag von EUR 95,- in bar
- **Einzeleinheiten jederzeit nach Voranmeldung** für EUR 12,- möglich (ausgenommen Yoga & Bungee Soft) • **Schnuppern und Einstieg** jederzeit je nach Kapazität möglich, Kursbeitrag wird bei Einstieg neu berechnet • **In den Ferien** findet ein abgeändertes Programm statt, **an Feiertagen** finden keine Einheiten statt • Kursbeiträge können nicht rückerstattet werden • **Ermäßigung** für alle Fit 50+ und Wirbelsäulen- Training Vollmitglieder bei Rücken Yoga statt EUR 95,- nur EUR 90,- je Block • Bei Verhinderung ist keine Rückerstattung der Einheiten möglich • Vorbehaltlich Satzfehler und Terminänderungen

MI & FR 09–09.50 Uhr mit Teo

WIRBELSÄULEN- TRAINING

Verspannungen, Rückenschmerzen, Fehlhaltungen oder Bandscheibenbeschwerden? Mit gezielten Kräftigungsübungen findet der Rücken in diesem Kurs wieder zu Kraft und Beweglichkeit.



KAMPFKUNSTSCHULE „SELPOLITE“ KURSPROGRAMM

„Der Wille gestaltet den Menschen, zum Erfolg braucht er jedoch Mut und Ausdauer.“ – Bruce Lee



MO, MI 18.30–19.30 Uhr & FR 18–19 Uhr mit Sem

ANFÄNGER

MO, MI 19.30–20.30 Uhr & FR 19–20 Uhr mit Sem

FORTGESCHRITTEN

Selmpolite – die Kampfkunstschule der besonderen Art. Das spezielle Training nach dem Konzept von Meister Semir Nuhanovic ist eine Kunst der effektiven Selbstverteidigung für Koordination, Schnelligkeit, Kraft und Flexibilität. Fuß- und Handtechnik vereint mit dem Geist für mehr Selbstdisziplin und Lebensfreude, neue Energie und Selbstvertrauen. Bei speziellen Abzeichen und Gürtelprüfungen wird der persönliche Erfolg gemessen.

SELPOLITE KIDS:

MO, MI 17.30–18.30 Uhr & FR 18–19 Uhr mit Semir ab 5 Jahren siehe Seite 12

ALLGEMEINES KAMPFKUNSTSCHULE:

- **Beginn Kampfkunstschule ab 12.02.2018** • **Ende Kampfkunstschule letzte Schulwoche** • **Bindung** ein Semester (5 Monate), keine Kündigung notwendig, keine Einschreibgebühr • **Min. Teilnehmerzahl** 8 Personen • **Bezahlung Kids** entweder 5 Monate (1 Semester) x EUR 39,- per Überweisung = EUR 195,- ODER Gesamtbeitrag von EUR 190,- in bar, Ermäßigung EUR 5,- bei Gesamt-Barzahlung • **Bezahlung Anfänger oder Fortgeschritten** entweder 5 Monate (1 Semester) x EUR 49,- per Überweisung = EUR 245,- ODER Gesamtbeitrag von EUR 240,- in bar, Ermäßigung EUR 5,- bei Gesamt-Barzahlung • **Schnuppern und Einstieg** jederzeit ohne Voranmeldung möglich, Kursbeitrag wird bei Einstieg neu berechnet • **In den Ferien oder an Feiertagen** finden keine Einheiten statt • Kursbeiträge können nicht rückerstattet werden • Bei Verhinderung ist keine Absage notwendig, keine Rückerstattung der Einheiten möglich
- **Geschwisterrabatt** von EUR 5,- pro Kind und Kurs (bei 2 Kindern im gleichen Kurs)
- Vorbehaltlich Satzfehler und Terminänderungen



4D PRO® BUNGEE KURSPROGRAMM

HARD WORK IS NOW HARD FUN

Bungee Fitness begeistert jede Altersgruppe und ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Grund sind die schwingenden, hüpfenden Bewegungen, die Spaß und Lust auf mehr machen. Fast wie Bungee Jumping – nur ohne Angst. Dabei ist das 4D PRO® Bungee-Training ernsthaftes Workout, mit dem jeder – vom wenig Trainierten bis hin zum Sportprofi – schnell Erfolge sieht. Erfunden wurde es vom deutschen Sportarzt Dr. Dr. Homayun Gharavi.



FR 16–16.50 Uhr mit Teo

1. Block: 23.02. • 02.03. • 09.03. • 16.03. • 06.04. • 13.04. • 20.04.
2. Block: 04.05. • 11.05. • 25.05. • 01.06. • 08.06. • 15.06. • 22.06.

SA 11.10–12 Uhr mit Hannah

1. Block: 24.02. • 03.03. • 10.03. • 17.03. • 07.04. • 14.04. • 21.04.
2. Block: 05.05. • 12.05. • 26.05. • 02.06. • 09.06. • 16.06. • 23.06.

8–11 Jahre

KOSTENLOSES REINSCHNUPPERN MIT VORANMELDUNG AM 16. & 17. FEBRUAR!

4D PRO® BUNGEE KIDS

4D PRO® Bungee begeistert alle Generationen doch noch mehr die Kids. Ob beim wandernden Krokodil, fliegenden Frosch oder Bungee Riese kann jedes Kind über sich herauswachsen und seine Grenzen austesten. Schwitzen und Spaß garantiert!



**HARD WORK
IS NOW
HARD FUN**

DO 18–18.50 Uhr mit Hannah

1. Block: 22.02. • 01.03. • 08.03. • 15.03. • 22.03. • 05.04. • 12.04.
2. Block: 26.04. • 03.05. • 17.05. • 24.05. • 07.06. • 14.06. • 21.06.

12–15 Jahre

KOSTENLOSES REINSCHNUPPERN MIT VORANMELDUNG AM 15. FEBRUAR!

4D PRO® BUNGEE TEENS

Das Bungee Training für alle mutigen Teens. Bei den Figuren „Mission Impossible“ oder „Superwoman/ Superman“ und Musik zu den aktuellen Hits kommen die Teenager richtig ins Schwitzen und trotzdem kommt der Funfaktor nicht zu kurz. Das Training für Kondition, Koordination und Spaß für coole Jungs und Mädels!

DI 18–18.50 Uhr mit Hannah

1. Block: 13.02. • 20.02. • 27.02. • 06.03. • 13.03. • 20.03. • 03.04.
2. Block: 24.04. • 08.05. • 15.05. • 22.05. • 29.05. • 05.06. • 12.06.

BUNGEE SOFT

Das spezielle gelenkschonende Bungee Soft Training für alle 50+ und Anfänger, die es zunächst etwas sanfter mit den schwingenden und hüpfenden Bewegungen angehen möchten. Spaß und Training kommen jedoch trotzdem nicht zu kurz!



MO 17–17.50 Uhr mit Teo

- 1. Block: 12.02. • 19.02. • 26.02. • 05.03. • 12.03. • 19.03. • 09.04.
- 2. Block: 23.04. • 30.04. • 07.05. • 14.05. • 28.05. • 04.06. • 11.06.

20–20.50 mit Teo

- 1. Block: 13.02. • 20.02. • 27.02. • 06.03. • 13.03. • 20.03. • 03.04.
- 2. Block: 24.04. • 08.05. • 15.05. • 22.05. • 29.05. • 05.06. • 12.06.

MI 07–07.50 Uhr mit Teo

- 1. Block: 14.02. • 21.02. • 28.02. • 07.03. • 14.03. • 21.03. • 04.04.
- 2. Block: 25.04. • 02.05. • 09.05. • 16.05. • 23.05. • 30.05. • 06.06.

DO 17–17.50 Uhr mit Doris & 20–20.50 mit Teo

- 1. Block: 15.02. • 22.02. • 01.03. • 08.03. • 15.03. • 22.03. • 05.04.
- 2. Block: 26.04. • 03.05. • 17.05. • 24.05. • 07.06. • 14.06. • 21.06.

FR 17–17.50 Uhr mit Teo

- 1. Block: 16.02. • 23.02. • 02.03. • 09.03. • 16.03. • 23.03. • 06.04.
- 2. Block: 20.04. • 27.04. • 04.05. • 11.05. • 18.05. • 25.05. • 01.06.

SO 09–09.50 Uhr mit Veronika

- 1. Block: 18.02. • 25.02. • 04.03. • 11.03. • 18.03. • 08.04. • 15.04.
- 2. Block: 29.04. • 06.05. • 13.05. • 27.05. • 03.06. • 10.06. • 17.06.

4D PRO® BUNGEE FITNESS

4D PRO® Bungee Fitness ist ein einzigartiges Trainingserlebnis mit der gewünschten und unbegrenzten Intensität. Es ermöglicht ganz neue Körperpositionen, außergewöhnliche Bewegungen und Kräftigung der gesamten Muskulatur. Die elastischen Bänder bewirken ein athletisches, effektives, dynamisches und zugleich gelenkschonendes Training. Spaß und Muskelkater sind inklusive!



Infos:

- Kosten: 7er Block Bungee Soft oder Fitness EUR 105,- • Voranmeldung unbedingt erforderlich
- 1. Block Bungee Fitness ab Februar wird als Anfängerkurs geführt
- Im 2. Block wird es Anfängerkurse und Fortgeschrittene Kurse geben

ALLGEMEINES BUNGEE:

- **Block mit 7 Einheiten** zu fixen Terminen
- **Bungee Kids und Teens je Block Bezahlung** Gesamtbeitrag von EUR 84,- in bar
- **Bungee Fitness und Soft je Block Bezahlung** Gesamtbeitrag von EUR 105,- in bar
- **Max. Teilnehmerzahl** 12 Personen, Reihung erfolgt nach Zahlungseingang • **Schnuppern und Einstieg** jederzeit je nach Kapazität nach Voranmeldung möglich, Kursbeitrag wird bei Einstieg neu berechnet • Kursbeiträge können nicht rückerstattet werden • Bei Verhinderung ist keine Rückerstattung der Einheiten möglich • Vorbehaltlich Satzfehler und Terminänderungen



ALLGEMEINES SemTeo KURSPROGRAMM:

- **Kursprogramm Frühjahr/ Sommer gültig ab 12.02. bis spätestens 29.02.2018**
- **Zahlungsmodalitäten:** Block mit fixen Terminen gesamt zahlbar (keine Bindung) • Bindung 1 Semester (5 Monate), keine Kündigung erforderlich, Zahlung pro Monat per Überweisung oder gesamt in bar mit Ermäßigung EUR 5,- je Kurs
- **1. Einheit ist eine Schnupperstunde**, falls der Kurs anschließend gebucht wird, ist der gesamte Kursbeitrag fällig (ausgenommen Bungee und Yoga)
- **Voranmeldung:** ist oft erforderlich und beim Kurs vermerkt
- **Qualität durch begrenzte Teilnehmerzahl** und qualifizierten Trainern
- **Einstieg jederzeit möglich**, Kursgebühr wird ab Eintritt neu berechnet
- **Öffnungszeiten:** immer 15 Minuten vor Kursbeginn, an Feiertagen geschlossen, keine Kinderkurse in den Ferien, abgeändertes Programm für Erwachsenen und Fit 50+ Programm in den Ferien
- **Bekleidung:** bequeme Kleidung, saubere Turnschuhe für innen, Trinkflasche und Handtuch von Vorteil
- **Begleitpersonen:** Eltern bzw. Begleitpersonen sind in den vorgesehenen Kursen erforderlich, ansonsten finden die Einheiten ohne Eltern im Saal statt, Kaffee, Tee und Kuchen verkürzen die Wartezeit im EG
- **Vermietung:** Räumlichkeiten können für Geburtstage oder andere Veranstaltungen gebucht werden
- Bei Fragen oder mehr Informationen bitte um Kontaktaufnahme
- Bei Erreichen der max. Teilnehmerzahl können leider keine weiteren Teilnehmer angenommen werden (Reihung nach Zahlungseingang)
- **Familienstudio:** eigene Kinder in Kursen herzlich Willkommen, entweder im Warteraum im EG oder im Turnsaal mit der Bitte um Rücksichtnahme auf andere Teilnehmer
- Vorbehaltlich Satzfehler und Terminänderungen



**13.02. in St. Pölten
15–17.30 mit Teo**

POP DANCE FASCHINGSPARTY

Sei bei der einzigartigen Faschingsparty voller Tanz, Spiel und Spaß dabei!

Infos:

- Ort: STUDIO SemTeo, Domgasse 4, 3100 St. Pölten
- Kosten: EUR 17,- pro Kind, inkl. Jause und Getränke
- Voranmeldung unbedingt erforderlich!



Designed by Kues/Freeppk





SPECIAL EVENTS



14. 04. & 19. 05. in St. Pölten
05. 05. & 26. 05. in Herzogenburg
17–11 Uhr mit Teo

POP DANCE NIGHT

Tanz, Spiel, Spaß und Übernachtung! Wir tanzen den ganzen Abend zu coolen Hits und übernachten gemeinsam im Matratzenlager inklusive Pyjama Disco, um gleich am nächsten Morgen weiter zu tanzen! Auf eine unvergessliche Tanznacht!

Infos:

- Ort: Oberwinden 42, 3130 Herzogenburg ODER Domgasse 4, 3100 St. Pölten
- Kosten: EUR 40,- pro Übernachtung inkl. Abendessen, Frühstück und Getränke
- Mitzubringen: bequeme Kleidung, Schlafsack, Schlaf- und Waschzeug
- Voranmeldung unbedingt erforderlich!

26.–29. 04. in Herzogenburg
09–16 Uhr, Betreuung ab 07.30 mit Teo



POP DANCE OSTERCAMP

Spiel, Spaß, Tanz und Ostern – verbringe eine schöne Zeit mit anderen Kindern und mir bei lustigen Spielen, energiegeladenen Tänzen und leckeren Osterbäckereien.

Infos:

- Ort: Oberwinden 42, 3130 Herzogenburg
- Kosten: EUR 30,- pro Tag, EUR 110,- alle 4 Tage
- inkl. Mittagessen, Jause & Getränke, Bastel- und Backmaterial
- Voranmeldung unbedingt erforderlich!



GEBURTSTAGE

Du möchtest eine Geburtstagsparty feiern? Unsere Räumlichkeiten stehen exklusiv für deine Party zur Verfügung.



Designed by Pressfoto/FreePik

- Für bis zu **15 Personen**
- **Catering** optional buchbar
- **Mottobetreuung** optional buchbar
- **Special Geburtstag:** Bungee oder Pop Dance Motto Geburtstage optional buchbar
- **Raummierte:** 3 Stunden- Paket EUR 75,- jede weitere Stunde EUR 20,-
- **Essen und Getränke:** Drei zur Verfügung stehende Gerichte können für die Party gewählt werden und kostet pro Kind EUR 4,50. Bei Buchung des Caterings sind Getränkespender mit Wasser, Holunder- & Himbeersaft inkludiert.
- **Spezielle Bungee oder Pop Dance Motto Geburtstage** können für jeweils EUR 60,- (1 Stunde) zusätzlich gebucht werden.

Betreuung:

Auf Wunsch ist eine Partybetreuung mit oder ohne Motto buchbar. Die gewöhnliche Geburtstagsbetreuung kostet EUR 75,- (3 Stunden) und bietet betreute Spiele und Aktivitäten rund um den Geburtstag. (Inklusive eines kostenlosen 1. Gespräch, um deine Party individuell für Dich zu planen)

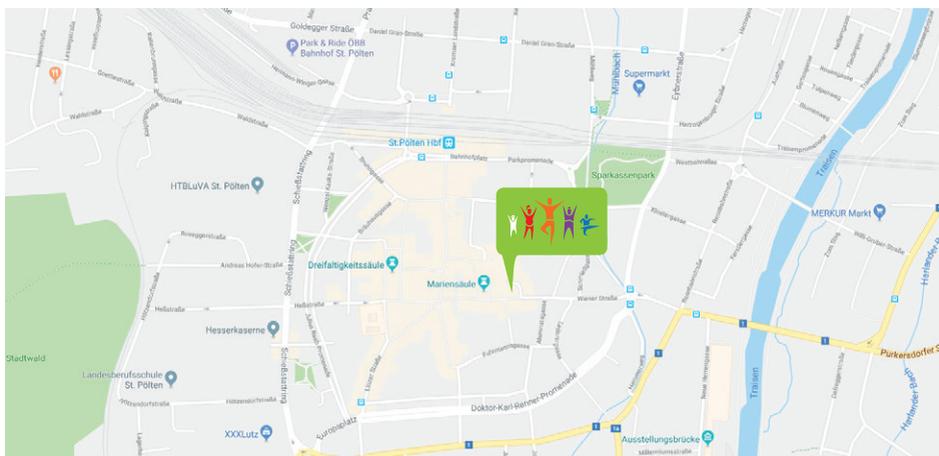
Ausstattung der Räumlichkeiten

Die Räume teilen sich auf 3 Etagen auf. Im Erdgeschoss befinden sich die Sitzgelegenheiten sowie eine Küchenzeile mit Kaffee- und Teemaschine. Im Obergeschoss ist der etwa 100m² große Saal, der sich optimal für Lauf- und Gruppenspiele anbietet. Im Kellergeschoss befinden sich die Sanitärräume. Gerne sind wir dir auch bei der Suche nach der passenden Partydekoration behilflich!

Bei Fragen oder Interesse einfach anrufen oder mailen und gerne auch gleich zum kostenlosen Erstgespräch vorbei kommen!



ANFAHRTSPLAN:



Kartendaten © 2018 by Google

PARKMÖGLICHKEITEN:

Rathausplatz Parkgarage,
Domplatz

KONTAKT:

Teodora Nikova

Domgasse 4 im NV Center
(Eingang gegenüber Hausmann)
3100 St. Pölten

WEITERE INFOS:

unter Tel. **0676 3148587**
und auf **www.semteo.at**

 **folgt uns
auf facebook!**

IMPRESSUM:

Texte Teodora Nikova • **Fotos**
Astrid Paitl, freepik, pixabay • **Grafik
& Layout** Peakline Grafikdesign/Lisa
Hauer • © 2018 by SemTeo Kurs-
studio (Teodora Nikova)



SELF POLITE
BODVDDEFENSE BY SEMIR NUHROVIC

