Zugestellt durch Post.at

union

2023
SEPT

POSAUNE

VEREINSZEITSCHRIFT DER **SPORTUNION PRAM**

- **Rückblick**
- **Tennis**
- **Cantiamo**
- **Turnprogramm**
- **Tanzkurs**
- **Unionball**

VORWORT

Obmann Karl Bichl

SEHR GEEHRTE PRAMERINNEN UND PRAMER!

LIEBE MITGLIEDER*INNEN DER SPORTUNION PRAM!

Unser Jubiläumsjahr "50 Jahre Sportunion Pram" ist vor mehr als einem halben Jahr mit dem Unionball zu Ende gegangen. Auch die kommenden 50 Jahre wollen wir mit viel Elan angehen.

Unser umfangreiches Turnangebot wurde im Frühjahr sehr gut angenommen. Das aktuelle Angebot für den Herbst findest du auf den folgenden Seiten.

Die Tennisspieler, zurzeit unsere aktivste und größte Gruppe, sorgen für ein munteres Treiben am Tennisplatz, mehr dazu in der Posaune.

Der geplante Familienausflug kam leider nicht zustande.

Die im Vorjahr neu gegründete Volleyballgruppe trifft sich jeden Dienstag zum Spielen und Trainieren. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Das Chorprojekt „Cantiamo" geht sehr zu unserer Freude in das dritte Jahr. Lassen wir uns überraschen, welche Projekte wir in nächster Zeit zu hören bekommen.

Am 19. August wurde mit dem SV Pram ein Spielefest veranstaltet. Viele Kinder sowie zahlreiche Eltern kamen zu dieser Veranstaltung.

Am 24. September wird mit der KBW gemeinsam am Pramer Berg wieder eine Bergmesse veranstaltet.

Für den kommenden Unionball 2024 wird im Herbst, wie alle Jahre, ein Tanzkurs für Jung und Alt angeboten.

Ihr seht also, es tut sich auch heuer was bei der Sportunion. Ich möchte euch einladen, unsere Angebote zu nützen.

Großen Dank und Wertschätzung an alle Verantwortlichen, die mit ihrem Engagement für unser aktives Vereinsleben ihren Beitrag leisten.

Euer Obmann
Karl Bichl

WARUM SOLLTE ICH MITGLIED BEI DER SPORTUNION PRAM SEIN?

- *Vergünstigungen bei den verschiedenen Turnprogrammen*
- *eine tolle Gemeinschaft*
- *Ausflüge für die ganze Familie*
- *Viele weitere Aktionen*

IMPRESSUM: UNION POSAUNE, September 2023, Zentrales Vereinsregister (ZVR) Zahl: 982456366
Herausgeber: SPORTUNION Pram - www.pram.sportunion.at **Redaktion:** Christina Wiesner

Ende April war es endlich soweit - die Tennisplätze wurden für die neue Saison freigegeben! Nach der langen Winterpause konnten unsere Mitglieder es kaum erwarten, die Bälle über das Netz zu schlagen.

TRAININGSLAGER IN RUHPOLDING

Vom 20. bis 23. April fand unser diesjähriges Trainingslager in Ruhpolding bei Harrys Tenniscamp statt. Es war ein unvergessliches Erlebnis mit einem neuen Teilnehmerrekord von 34 Personen. Spieler:innen aller Altersklassen nutzten diese Gelegenheit, um ihre Tennisfähigkeiten zu verbessern und sich in einer idyllischen Umgebung sportlich zu betätigen.

Unter der professionellen Anleitung erfahrener Trainer wurden gezielte Übungen durchgeführt, die allen Teilnehmenden wertvolle Kenntnisse vermittelten. Das harmonische Miteinander und der Austausch untereinander haben das Trainingslager zu einem Erfolg gemacht.

TAG DER OFFENEN TENNISPLATZTÜR

Am 29. April veranstalteten wir einen Tag der offenen Tennisplatztür. Hierzu waren nicht nur Vereinsmitglieder, sondern auch interessierte Besucher herzlich eingeladen.

Höhepunkt des Tages war das Mixed-Doppelturnier mit 10 begeisterten Paarungen. Dabei wurden spannende Matches ausgetragen und der sportliche Ehrgeiz geweckt. Die Verpflegung kam ebenfalls nicht zu kurz - die Besucher wurden mit Kaffee und Kuchen, leckeren Bratwürsteln und Getränken bestens versorgt.

ERWACHSENENTENNISKURS MIT TRAINER CLEMENS ASPETSBERGER

Mitte Mai startete ein Erwachsenentenniskurs unter der Leitung von Clemens Aspetsberger. Insgesamt nahmen 21 Personen an den 7 Trainingseinheiten teil. Die Spieler:innen erhielten wertvolle Tipps und verbesserten ihre technischen Fähigkeiten. Mitte August wurde mit einem zweiten Durchgang des Tenniskurses gestartet.

OÖTV-MEISTERSCHAFT MIT 13 MANNSCHAFTEN!

In dieser Saison nahmen wir erstmals mit insgesamt 13 Mannschaften an der OÖTV-Meisterschaft teil - ein neuer Rekord für unseren Verein!

Die Saison verlief äußerst erfolgreich, wobei die 1. Herren den 2. Platz und die 2. Herren den 3. Platz belegten. Beinahe hätten sie den Aufstieg geschafft. Die Ergebnisse aller Mannschaften sind in einer Tabelle auf der nächsten Seite zu finden.

Die Jugendmeisterschaft startete Ende August. Unser Verein ist mit drei U14- und zwei U10-Mannschaften vertreten. Viel Erfolg!

KINDER – UND JUGENDPROGRAMM

In der ersten Ferienwoche organisierte unser Jugendbetreuer, Julian Florakis, den Ferientenniskurs für Kinder. Insgesamt nahmen 59 Kinder aus Pram und Wendling mit Begeisterung teil und lernten spielerisch die Grundlagen des Tennissports kennen.

Für alle, die weiterhin am Ball bleiben wollen, organisiert Julian ein umfassendes Trainingsprogramm (25 Trainingseinheiten bis Frühling). Es haben sich 57 !! Kids zu diesem Training angemeldet.

VEREINSMEISTERSCHAFT JUGEND, DAMEN UND HERREN

Die Vereinsmeisterschaften waren zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses noch voll im Gange.

Bei den Damen kämpften 20 Teilnehmerinnen um den Titel der Vereinsmeisterin, während bei den Herren 36 Spieler um den Sieg spielten.

17 Kids spielten im U16 Bewerb um den Titel.

Der U10 Bewerb ist bereits abgeschlossen. Mathilda Ehrnleitner konnte sich den Titel ohne Satz- und Gameverlust sichern. Gratulation zu dieser Leistung!

Du findest die Sportunion Pram auch auf Facebook! *Klick auch du dich rein:* ***www.facebook.com/sportunionpram***

Fotos und alle Ergebnisse der Vereinsmeisterschaft, sowie Infos zu anderen Aktivitäten findest du auf unserer Homepage https://pram.sportunion.at bzw. in der webapp https://utcpramwendling.4lima.at

Wir bedanken uns bei allen Spielerinnen und Spielern für ihre sportliche Leidenschaft und freuen uns auf weitere spannende und erfolgreiche Momente auf unserer schönen Tennisanlage!

Ferientenniskurs

Tag der offenen Tennisplatztür

Tage der offenen Tennisplatztür

Mannschaftsmeisterschaft 2023

SPG UTC Pram-Wendling

OÖTV OBERÖSTERREICHISCHER TENNISVERBAND

Damen Einstiegsliga West A

		Pkt.	Matches	Sätze	1	2	3	4	5	6	7	8
1	UTC Hamedinger Kopfing 1	21:7	32:10	66:21	***	3:3	4:2	3:3	5:1	6:0	5:1	6:0
2	Tennisverein Schärding 1	21:7	32:10	67:28	3:3	***	3:3	3:3	5:1	6:0	6:0	6:0
3	TV Taufkirchen/Pram 2	20:8	31:11	64:23	2:4	3:3	***	5:1	4:2	6:0	5:1	6:0
4	USV Neuhofen 1	18:10	26:16	54:35	3:3	3:3	1:5	***	1:5	6:0	6:0	6:0
5	TC Aurolzmünster 2	14:14	22:20	48:44	1:5	1:5	2:4	5:1	***	2:4	6:0	5:1
6	**UTC Pram-Wendling 1**	**8:20**	**12:30**	**27:61**	**0:6**	**0:6**	**0:6**	**0:6**	**4:2**	***	**3:3**	**5:1**
7	UTC Holzkern Neukirchen/Walde 1	6:22	8:34	19:69	1:5	0:6	1:5	0:6	0:6	3:3	***	3:3
8	UTC Pischelsdorf 2	4:24	5:37	13:77	0:6	0:6	0:6	0:6	1:5	1:5	3:3	***

Herren 1. Klasse West B

		Pkt.	Matches	Sätze	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	UTC St. Martin im Innkreis 1	20:4	54:18	115:45	***	7:2	4:5	9:0	7:2	7:2	6:3	6:3	8:1
2	**UTC Pram-Wendling 1**	**16:8**	**45:27**	**102:61**	**2:7**	***	**3:6**	**6:3**	**4:5**	**8:1**	**7:2**	**7:2**	**8:1**
3	UTC Polzinger Taiskirchen 2	14:10	41:31	87:73	5:4	6:3	***	6:3	6:3	3:6	4:5	5:4	6:3
4	UTC Gaspoltshofen 1	13:11	38:34	83:75	0:9	3:6	3:6	***	6:3	6:3	9:0	5:4	6:3
5	TC Aurolzmünster 1	11:13	36:36	78:85	2:7	5:4	3:6	3:6	***	4:5	6:3	4:5	9:0
6	SPG Antiesenhofen-Reichersberg 1	10:14	32:40	77:91	2:7	1:8	6:3	3:6	5:4	***	4:5	6:3	5:4
7	UTC Taufkirchen/Trattnach 1	10:14	29:43	69:96	3:6	2:7	5:4	0:9	3:6	5:4	***	4:5	7:2
8	UTC Rottenbach 1	10:14	31:41	74:88	3:6	2:7	4:5	4:5	5:4	3:6	5:4	***	5:4
9	TSV St. Marienkirchen 2	2:20	18:54	45:116	1:8	1:8	3:6	3:6	0:9	4:5	2:7	4:5	***

Herren 3. Klasse West B

		Pkt.	Matches	Sätze	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	ASKÖ Bruck - Peuerbach 1	22:2	61:11	126:30	***	5:4	9:0	9:0	6:3	9:0	7:2	8:1	8:1
2	UTC Polzinger Taiskirchen 3	20:4	57:15	121:35	4:5	***	4:5	8:1	7:2	8:1	9:0	8:1	9:0
3	**UTC Pram-Wendling 2**	**17:7**	**45:27**	**97:70**	**0:9**	**5:4**	***	**4:5**	**5:4**	**8:1**	**8:1**	**7:2**	**8:1**
4	UTC Hofkirchen/Trattnach 1	15:9	40:32	87:76	0:9	1:8	5:4	***	7:2	4:5	8:1	7:2	8:1
5	UTC Holzkern Neukirchen/Walde 2	13:11	41:31	96:73	3:6	2:7	4:5	2:7	***	5:4	8:1	9:0	8:1
6	UTC Hofkirchen/Trattnach 2	9:15	28:44	68:94	0:9	1:8	1:8	5:4	4:5	***	6:3	5:4	6:3
7	UTC Taufkirchen/Trattnach 2	4:20	18:54	47:116	2:7	0:9	1:8	1:8	1:8	3:6	***	4:5	6:3
8	UTC Weibern 3	4:20	19:53	43:111	1:8	1:8	2:7	2:7	0:9	4:5	5:4	***	4:5
9	UTC Aistersheim 2	4:20	15:57	40:120	1:8	0:9	1:8	1:8	1:8	3:6	3:6	5:4	***

Damen Hobby 8,5 Mitte A Zwischenstand !

		Pkt.	Matches	Sätze	1	2	3	4	5	6	7
1	Union Hohenzell 1	16:8	24:12	50:28	***	3:3	4:2	6:0	2:4	5:1	4:2
2	UTC Hofkirchen/Trattnach 1	13:7	19:11	39:23	3:3	***	3:3	4:2	4:2	0:0	5:1
3	ÖTB ATV Gallspach 1	10:10	16:14	35:28	2:4	3:3	***	0:0	3:3	3:3	5:1
4	ESV Wels 1	10:10	15:15	32:31	0:6	2:4	0:0	***	6:0	4:2	3:3
5	**UTC Pram-Wendling 1**	**9:11**	**14:16**	**29:36**	**4:2**	**2:4**	**3:3**	**0:6**	***	**5:1**	**0:0**
6	SV Kematen am Innbach 1	8:12	11:19	26:41	1:5	0:0	3:3	2:4	1:5	***	4:2
7	UTC Grieskirchen 1	6:14	9:21	18:42	2:4	1:5	1:5	3:3	0:0	2:4	***

Herren Hobby 6,5 West D Zwischenstand !

		Pkt.	Matches	Sätze	1	2	3	4	5	6	7
1	SPG Antiesenhofen-Reichersberg 1	17:3	27:3	56:10	***	0:0	5:1	6:0	5:1	6:0	5:1
2	**UTC Pram-Wendling 1**	**11:5**	**17:7**	**35:15**	**0:0**	***	**1:5**	**5:1**	**0:0**	**5:1**	**6:0**
3	UTC Eggerding 1	9:7	14:10	30:23	1:5	5:1	***	0:0	3:3	0:0	5:1
4	UTC St. Martin im Innkreis 1	9:11	14:16	30:34	0:6	1:5	0:0	***	3:3	5:1	5:1
5	ASKÖ Ried im Innkreis 1	8:8	12:12	29:25	1:5	0:0	3:3	3:3	***	5:1	0:0
6	UTC Lambrechten 1	3:13	3:21	8:44	0:6	1:5	0:0	1:5	1:5	***	0:0
7	TSV St. Marienkirchen 1	3:13	3:21	7:44	1:5	0:6	1:5	1:5	0:0	0:0	***

Herren Hobby 8,0 West A

		Pkt.	Matches	Sätze	1	2	3	4	5	6
1	TSV Utzenaich 1	16:4	24:6	50:17	***	5:1	5:1	4:2	4:2	6:0
2	UTC Hofkirchen/Trattnach 1	12:8	19:11	41:24	1:5	***	2:4	6:0	5:1	5:1
3	UTC Schardenberg 1	9:11	13:17	31:39	1:5	4:2	***	1:5	5:1	2:4
4	UTC St. Willibald 1	7:9	11:13	24:29	2:4	0:6	5:1	***	4:2	0:0
5	**UTC Pram-Wendling 1**	**7:13**	**10:20**	**26:43**	**2:4**	**1:5**	**1:5**	**2:4**	***	**4:2**
6	Union Hohenzell 1	5:11	7:17	18:38	0:6	1:5	4:2	0:0	2:4	***

Herren35 Bezirksklasse West A

		Pkt.	Matches	Sätze	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	TC Braunau 1	18:6	18:6	37:14	***	3:0	1:2	3:0	2:1	0:3	3:0	3:0	3:0
2	URTC Eferding 1	15:9	15:9	32:20	0:3	***	2:1	1:2	1:2	2:1	3:0	3:0	3:0
3	UTC Schardenberg 1	15:9	15:9	34:21	2:1	1:2	***	2:1	1:2	1:2	3:0	2:1	3:0
4	UTC REMAX Innova Aspach-W. 1	14:10	14:10	28:24	0:3	2:1	1:2	***	3:0	1:2	1:2	3:0	3:0
5	ASKÖ Bruck - Peuerbach 1	14:10	14:10	29:21	1:2	2:1	2:1	0:3	***	3:0	2:1	2:1	2:1
6	UTC Grieskirchen 2	13:11	13:11	29:24	3:0	1:2	2:1	2:1	0:3	***	2:1	0:3	3:0
7	**UTC Pram-Wendling 1**	**10:14**	**10:14**	**24:30**	**0:3**	**0:3**	**0:3**	**2:1**	**1:2**	**1:2**	***	**3:0**	**3:0**
8	Union Raika Hinzenbach 1	8:16	8:16	17:32	0:3	0:3	1:2	0:3	1:2	3:0	0:3	***	3:0
9	UTC Gaspoltshofen 1	1:23	1:23	2:46	0:3	0:3	0:3	0:3	1:2	0:3	0:3	0:3	***

Herren35 1. Klasse West A

		Pkt.	Matches	Sätze	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	SV Bangerl Schlüßlberg 1	21:3	21:3	43:8	***	0:3	3:0	3:0	3:0	3:0	3:0	3:0	3:0
2	ÖTB ATV Gallspach 1	19:5	19:5	40:12	3:0	***	1:2	1:2	3:0	2:1	3:0	3:0	3:0
3	UTC Grieskirchen 3	17:7	17:7	37:17	0:3	2:1	***	2:1	2:1	3:0	3:0	2:1	3:0
4	URTC Waizenkirchen 1	17:7	17:7	36:19	0:3	2:1	1:2	***	3:0	2:1	3:0	3:0	3:0
5	UTC Hamedinger Kopfing 1	9:15	9:15	21:34	0:3	0:3	1:2	0:3	***	2:1	2:1	2:1	2:1
6	Union Sedda Bad Schallerbach 1	9:15	9:15	26:31	0:3	1:2	0:3	1:2	1:2	***	1:2	3:0	2:1
7	**UTC Pram-Wendling 2**	**8:16**	**8:16**	**17:39**	**0:3**	**0:3**	**0:3**	**0:3**	**1:2**	**2:1**	***	**2:1**	**3:0**
8	ASKÖ Bruck - Peuerbach 2	5:19	5:19	13:41	0:3	0:3	1:2	0:3	1:2	0:3	1:2	***	2:1
9	UTC St. Agatha 1	3:21	3:21	11:43	0:3	0:3	0:3	0:3	1:2	1:2	0:3	1:2	***

RÜCKBLICK – TENNIS

Tenniskurs

Trainingslager 2023

Ferientenniskurs

U10 Bewerbssiegerin Mathilda Ehrnleitner

Ferientenniskurs

Wer sonntags durch Pram spaziert und am Kultursaal bei der Furthmühle vorbeikommt, kann jede zweite Woche uns – den 2021 gegründeten Chor CANTIAMO – bei den Proben für kommende Auftritte belauschen. So auch ab September 2022, wo wir voller Vorfreude in unser zweites Jahr starteten. Besonders freut uns, dass wir dabei auch einige neue Stimmen willkommen heißen durften.

Unter der Leitung des engagierten Richter Grimbeek arbeiteten wir uns in jeder Probe ein Stück näher ans Ziel: dem Konzert in der Pfarrkirche. Gut vorbereitet durch die Noten und extra eingesungenen Tonaufnahmen, die wir von Richter immer vorab bekommen, macht das Singen gleich noch mehr Freude.

Am 12. Februar war es dann endlich so weit und wir durften bei regem Andrang unsere fleißig geprobten Stücke zum Besten geben. In der Kirche wurde zumindest uns, trotz der winterlichen Temperaturen, dank der Aufregung und der einstudierten Choreografien nicht kalt.

Nach dem Konzert ist bekanntlich vor dem Konzert und so ging es anschließend gleich mit unserem neuen Projekt weiter. Wir durften gemeinsam mit der MMK Pram das Familienkonzert gestalten. Innerhalb von drei Monaten studierten wir die Stücke ein, dann ging es am 20. Mai auch schon mit der Marktmusikkapelle auf die Bühne. Bestens versorgt mit Getränken, Kaffee und Kuchen verbrachten unsere kleinen und großen Zuhörer einen abwechslungsreichen Konzertnachmittag in der neu renovierten Mehrzweckhalle.

Zwischendurch darf auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommen, so überraschten wir spontan den Obmann der Union bei seiner Geburtstagsfeier mit einem kleinen Ständchen und auch eine gemütliche Weihnachtsfeier oder ein Treffen in der Sommerpause dürfen natürlich in keinem Verein fehlen.

Für die Zukunft hat unser Chorleiter wieder viele tolle Veranstaltungen und neue Herausforderungen geplant, dabei würden wir uns insbesondere über Unterstützung von neuen Chormitgliedern freuen! Jeder, der gerne singt, ist herzlich eingeladen am 17. September 2023 von 18.00 bis 20.00 Uhr einmal Chorluft zu schnuppern, denn wie es so schön heißt: „Durchs Singa kuman d´Leid zaum!“

PS.: Auch Männer sind bei uns im Chor herzlich willkommen – traut euch! ;)

RÜCKBLICK – SPIELEFEST

Am 19. August 2023 fand im Rahmen des Pramer Ferienpasses ein Spielefest am Pramer Sportplatz statt. Gemeinsam mit dem SV Pram wurde das Spielefest abgehalten, bei dem etwa 40 Kinder teilnahmen. Die Kinder konnten allein, oder mit ihren Eltern von Station zu Station gehen. So konnten sich alle im Stelzen gehen, Sack hüpfen und Tennis spielen probieren. Bei weiteren Stationen war das tänzerische Geschick und die körperliche Beweglichkeit beim Purzelbaum schlagen gefragt. Die Fußball Stationen wurden teilweise im Wettbewerbsmodus durchgeführt, wo es dann - nicht nur aufgrund des Wetters - heiß her ging. Gummistiefel Weitwurf, Dosen schießen und die Wurfschleuder haben das vielseitige Angebot abgerundet. Die Kinder wurden nach erfolgreicher Absolvierung aller Stationen mit Bosna und Eis belohnt. Krönender Abschluss war sicher die Sprinkleranlage am Fußballfeld, die für die nötige Abkühlung sorgte.

RÜCKBLICK – SPIELEFEST

VORSCHAU TURNEN

Für den Herbst haben wir wieder ein vielfältiges Turnprogramm zusammengestellt, wo für jeden etwas dabei ist.

Genaue Informationen zu den einzelnen Kursen stehen auf den jeweiligen Flyern. Wir und die VorturnerInnen freuen sich schon über viele motivierte TeilnehmerInnen.

Natürlich wird es auch wieder ein Programm für Kinder geben, welches aber momentan noch in der Planung ist. Sobald die Termine feststehen, werden wir diese auf unserer Homepage bekanntgeben und die Kinder werden über die Schule und den Kindergarten informiert.

	Volksschulturnhalle	Mehrzweckhalle
Montag	Fit ab 50 19:00 – 20:00 Uhr	Jumping Fitness Starter 18:30 – 19:05Uhr Optional anschließend +20min Power Workout
Dienstag	Kinder Yoga 16:00 Uhr 5-8 Jahre	Volleyball 19:00 – 21:00 Uhr
	Kinder Yoga 16:00 Uhr 9-12 Jahre	
	Yoga 18:00 – 19:00 Uhr	
Mitwoch	Cardio Step 18:00 – 18:25 Uhr	
	Bauch Bein Po 18:30 – 19:20	
	Oafoch beweglich 19:30 – 19:55	
Donnerstag		Jumping Fitness Power Workout 18:15 – 19:15 Uhr
		Fit in den Winter 19:30 – 20:30 Uhr

YOGA für Kinder

mit Jessica Hirthe

dienstags

16:00 - 16:45 > 5-8 Jahre

17:00 - 17:45 > 9-12 Jahre

VS Turnhalle Pram

Start: 26. September 2023

Schnuppern: **19. September 2023** (kostenlos bei Weiterbuchung, sonst €7,-)

Anmeldung: 0660 / 35 05 706

Kosten: 5 Einheiten, €40 / €35 Union Mitglieder

YOGA

mit Jessica Hirthe

dienstags

18:00 - 19:00

VS Turnhalle Pram

Start: 19. September 2023

Anmeldung: 0660 / 35 05 706

Kosten: 6 Einheiten, €66 / €60 Union Mitglieder

fitmitsani

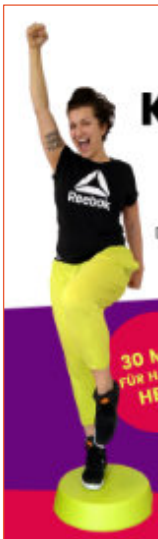
KURSPROGRAMM

Ab 27.9.23 Mittwochs ab 18:00
im Turnsaal der VS Pram

Kurse einzeln oder als Kombi buchbar.
Du wählst: Ganzer oder halber Block (12/6 Termine)
Rabatt für Mitglieder der Sport Union Pram!

Infos & Anmeldung

fitmitsani.at



30 MIN FÜR HAXN & HERZ

a Bissl Step

18:00 - 18:25

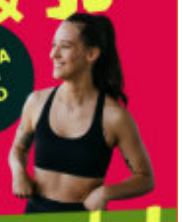
Dieses knackige Mini Intervall-Workout fordert den Schrittzähler heraus & steigert deine Ausdauer.

Bauch, Beine Po & So

BRENNA DUADS GUAD

18:30 - 19:20

Bodyweight Training für Fortgeschrittene & sportliche Einsteiger*innen – Wir bringen den Turnsaal zum Kochen und du deine Muskeln zum Brennen!



Dafoch beweglich

19:30 - 19:55

Achtsam & mit Genuss bewegst du deinen Körper von der Zehenspitze bis zum Kopf. Für Einsteiger*innen und alle, die ihren Bewegungsradius erweitern wollen.

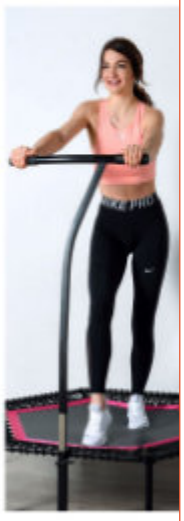
NUTZE DEINE BEWEGLICHKEIT, UM SIE ZU ERHALTEN

JUMPING FITNESS julia bichler

Komm vorbei

Statt auf der Laufstrecke geht's aufs Trampolin - erlebe mit viel Spaß und gemeinsamer Motivation ein Workout der ganz besonderen Art!

IDEALES GANZKÖRPERTRAINING
für Jeden geeignet!



HERBST-SCHNUPPERKURS:

Montag 18.September 2023
um 18:30 - 19:05 Uhr
in der Hauptschule Pram

Reserviere dir dein Trampolin:
www.fitbyjulia.at oder
Tel. 0650 4510077

Anmeldung erforderlich!
begrenzte Teilnehmeranzahl

Ich freue mich auf Euch

UNION BALL PRAM

Fr., 5. Jänner 2024
20.00 Uhr
Mehrzweckhalle
Pram

ESPRIT
SHOW + GALABAND

Herbst-Tanzkurs

mit der Tanzschule
Leo Leitner

ab Samstag,
30.09. '23
Mehrzweckhalle Pram

18.00 - 19.30 Uhr

Jugendtanzkurs

Abschluss beim Pramer Unionball
am 5. 1. 2024

19.30 - 21.00 Uhr

Tanzkurs für Paare

8 Einheiten, jeden Samstag
Anmeldung: Raika Pram
Kosten: € 100,- / Person
Kontakt:
Martina Seyfried: 0699/11886978
Leo Leitner: 0664/4240505

SPORT UNION PRAM