




SPORT
UNION
WAIDHOFEN/THAYA

FIT DURCH DEN SOMMER

Turnen und Fitness - TuFit
Waidhofen an der Thaya

 www.waidhofen-thaya.sportunion.at

JULI

Gültig für alle Einheiten:

 **Nur bei Schönwetter! Bei Teilnahme – freie Spende für die Sportunion.**

6.7.2026 – 9:00-10:30 GEMEINSAM ZU FUSS UNTERWEGS für Erwachsene mit Eva Zwinz

Treffpunkt: Schlossgasse 14a / WT

Wir entdecken interessante Wege und Plätze in der Natur in und rund um Waidhofen. Bitte Getränke und gutes Schuhwerk mitbringen.

Anmeldung unter 0664 / 172 58 42

11.7.2026 – 9:30-11:00 ABENTEUERVORMITTAG für Kinder ab 6 mit Christina Österreicher und Kerstin Samm

Treffpunkt: Basilika / WT

Spiel, Spaß und Action zwischen den Steinen der Basilika. Festes Schuhwerk, Sonnen- und Insektenschutz, Wasser und gute Laune mitbringen.

Anmeldung unter 0664 / 238 01 47

14.7.2026 – 10:00-11:30 NORDIC WALKING mit Therese Hausmann

Treffpunkt: Fa. Schramek (früher Fa. Bittner) / WT

Regelmäßiges, effektives Nordic Walking verbessert das Herz-Kreislauf-System und kräftigt 80 bis 90% aller Muskeln.

Bitte Nordic Walking Stöcke mitbringen. *Komm und mach mit!*

14.7.2026 – 19:00-20:00 LINEDANCE mit Christina Löschenbrand

Treffpunkt: Beseerpark neben Rathaus / WT

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Bewegung, Musik, Spaß und nette Leute... Getränk mitbringen.

Komm und tanz mit uns!

18.7.2026 – 8:00-9:00 STAY FIT – POWER HOUR mit Helene Handl

Treffpunkt: Museumspark / WT

In dieser energiegeladenen Outdoor-Einheit trainierst du deinen gesamten Körper mit einer effektiven Kombination aus Eigengewichtsübungen und Kleingeräten. Im Fokus stehen Kraft, Stabilität und funktionelle Bewegungen, die dich im Alltag stärker und fitter machen. Komm vorbei und erlebe deine persönliche Power Hour. Mitzunehmen: Matte, Handtuch, Trinken.

Anmeldung unter 0664 / 366 01 16

20.7.2026 – 10:00-11:00 PLANSCH-PROFIS mit Helene Handl für Kinder von 7 – 11 Jahren

Treffpunkt: Freibad Waidhofen

Werde ein echter Plansch-Profi. Spiele, Staffeln und Schatzsuchen im Wasser warten auf dich: Action, Spaß und Teamgeist garantiert.

Schwimmkenntnisse: Nur für sichere Schwimmer! Elternhinweis: Eltern haften für ihre Kinder und übernehmen die Aufsichtspflicht!

Anmeldung unter 0664 / 366 01 16

21.7.2026 – 15:00-16:00 TANZEN AB DER LEBENSMITTE mit Melitta Biringer

Treffpunkt: Beseerpark neben dem Rathaus / WT

Einfache Mitmach Tänze zur Musik aus aller Welt. Weder Vorkenntnisse noch Partner erforderlich.

Komm und tanz mit!

22.7.2026 – 17:00-18:00 BEWEGUNG MACHT SPASS für Erwachsene mit Werner Litschauer

Treffpunkt: Museumspark / WT

Bitte Matte oder Decke mitbringen. *Sei dabei und mach mit!*

28.7.2026 – 19:00-20:00 LINEDANCE mit Christina Löschenbrand

Treffpunkt: Beseerpark neben Rathaus / WT

Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bewegung, Musik, Spaß und nette Leute... Getränk mitbringen.

Komm und tanz mit!



Wir bewegen Menschen



SPORT
UNION
WAIDHOFEN/THAYA

FIT DURCH DEN SOMMER

Turnen und Fitness - TuFit
Waidhofen an der Thaya

www.waidhofen-thaya.sportunion.at

AUGUST

Gültig für alle Einheiten:

Nur bei Schönwetter! Bei Teilnahme – freie Spende für die Sportunion.

1.8.2026 – 9:15-10:15 MOBILITY & STRETCH INKL. KRÄFTIGUNGSELEMENTE für eine starke Körpermitte mit Martina Schwarz

Treffpunkt: Freizeitzentrum / WT

Abwechslungsreiche Übungen zur Mobilisation von Gelenken, Verbesserung der Beweglichkeit & Körperhaltung.

Bitte bringe eine Matte oder Decke mit.

Anmeldung unter 0676 / 720 20 29

5.8.2026 – 19:00-20:00 STAY FIT – CARDIO BOOST mit Helene Handl

Treffpunkt: Stadtpark / WT

Diese Stunde bringt deinen Kreislauf in Schwung! Freu dich auf ein energiegeladenes Ausdauertraining mit abwechslungsreichen Cardio- und Aerobic-Elementen. Durch leichte Schrittabfolgen, intensive Moves und kurze Intervalle stärkst du deine Ausdauer, verbesserst die Koordination und kurbelst die Fettverbrennung an. Mitzunehmen: Matte, Handtuch, Trinken.

Anmeldung unter 0664 / 366 01 16

11.8.2026 – 17:00-18:00 PILATES mit Ilse Böhm

Treffpunkt: Stadtpark / WT

Sommer, Sonne, Pilates! Hast du Lust auf ein erfrischendes Workout? Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

Schnapp dir eine Matte und mach mit!

12.8.2026 – 10:00-11:30 NORDIC WALKING mit Therese Hausmann

Treffpunkt: FIT Parkplatz / WT

Regelmäßiges, effektives Nordic Walking verbessert das Herz-Kreislauf-System und kräftigt 80 bis 90% aller Muskeln.

Bitte Nordic Walking Stöcke mitbringen. **Komm und mach mit!**

13.8.2026 – 17:00-19:00 ABENDSPAZIERGANG für die ganze Familie mit Christina Österreicher und ihren Ziegen

Treffpunkt: 3811 Kirchberg/Wild, Nr. 62

Eine gemütliche Abendrunde mit ganz besonderen Wegbegleitern ist ein Erlebnis für jedes Alter.

Bitte an passendes Schuhwerk, Insektenschutz und Trinkflasche denken.

Anmeldung unter 0664 / 238 01 47

18.8.2026 – 15:00-16:00 TANZEN AB DER LEBENSMITTE mit Melitta Biringer

Treffpunkt: Besslerpark neben dem Rathaus / WT

Einfache Mitmachtänze zur Musik aus aller Welt. Weder Vorkenntnisse noch Partner erforderlich. **Komm und tanz mit!**

19.8.20026 – 17:00-18:00 BEWEGUNG MACHT SPASS für Erwachsene mit Werner Litschauer

Treffpunkt: Museumspark / WT

Bitte Matte oder Decke mitbringen. **Sei dabei und mach mit!**

31.8.2026 – 17:00-18:00 BEWEGTE FAMILIEN-STUNDE mit Eva Zwinz für Kinder von 3-12 Jahren mit ihren Eltern

Treffpunkt: Spielplatz in der Karl Hoefner-Straße in Waidhofen

Gemeinsam bewegen wir uns bei verschiedenen Spielen an der frischen Luft. Bitte Getränke mitbringen.

Anmeldung unter 0664 / 172 58 42

31.8.2026 – 18:00-19:30 FAUSTBALL mit Ludwig Steinmetz

Treffpunkt: Leichtathletikanlage / WT

Action und Spaß stehen auf dem Programm. Bitte Sportschuhe mitbringen! **Komm und spiel mit!**

www.waidhofen-thaya.sportunion.at

mit freundlicher Unterstützung von

SCHULZUND
WERBEAGENTUR