

## FITNESS SIE & ER

Mehr Bewegung bringt auch mehr Schwung und Elan in den Alltag. Der Funfaktor bei gemeinsamen Spielen und konditionelle Inhalte (z.B. Krafttraining, Herzkreislauf-Training, Koordinationstraining) prägen die innovativen Einheiten dieser Sparte. Sie vermitteln Spaß und halten sowohl Sporteinsteiger/innen, als auch routinierte Sportler/innen fit.



### BODY SHAPE (Aerobic)

Donnerstag, 18:00-19:00, SPZ Stockerau

### FIT & FUN (Aerobic)

Mittwoch, 17:30-19:00, SPZ Stockerau

### GYMSTICK & STEP (Aerobic)

Montag, 18:30-19:30, Gymnasium, Halle 1

### ZUMBA®

Donnerstag, 20:00-21:00, Halle VS West

### SIE & ER GYM

Donnerstag, 18:30-20:00, Gymnasium, Halle 1

### WALKING WORKOUT

Montag, 18:00-19:00, Treffpunkt: Blabolilheim

### BADMINTON I

Freitag, 19:00-20:30, Gymnasium, Halle 2

### BADMINTON II

Montag, 20:00-21:30, Gymnasium, Halle 2

### MAMANET/CACHIBOL

Mittwoch, 20:00-21:00, Gymnasium, Halle 2

### VOLLEYBALL 4 YOU

Dienstag, 19:45-21:45, Gymnasium, Halle 1

### VOLLEYBALL EVERGREEN

Donnerstag, 19:30-21:30, Gymnasium, Halle 2

### FUSSBALL HOBBY

Montag, 19:30-21:00, Gymnasium, Halle 3

### BASKETBALL (Meisterschaftsbetrieb)

Dienstag, 20:00-22:00, Gymnasium, Halle 2

### FUNPARK SPEZIAL II

Dienstag, 18:30-19:30, Gymnasium, Halle 3

### ACTION FACTORY II

Dienstag, 19:30-21:00, Gymnasium, Halle 3

### BODEN- UND GERÄTTURNEN 4ALL

Donnerstag, 20:00-21:30, Gymnasium, Halle 3

## GESUNDHEITSSPORT SIE & ER

In diesen vielfältigen Einheiten stehen der gesundheitliche Nutzen und das körperliche Wohlbefinden im Mittelpunkt. Die motorischen Fertigkeiten werden geschult und verbessert. Vor allem durch gezieltes Krafttraining werden muskuläre Dysbalancen aufgelöst und Haltungsschwächen ausgeglichen. Dazu wird mit dem eigenen Körpergewicht und mit vielfältigen Kleingeräten trainiert. Diese gesundheitsorientierten Einheiten werden von speziell qualifizierten Trainer/innen geleitet.



### KRAFT- UND KONDITIONSTRaining

Montag, 19:30-21:00, Gymnasium, Halle 1

### RÜCKENFIT

Mittwoch, 19:30-20:30, Gymnasium, Halle 1

### FUNCTIONAL TRAINING

Dienstag, 20:00-21:00, Halle VS West

### WIRBELSÄULENTRAINING SPEZIAL

Dienstag, 18:00-19:00, Kulturhalle

## LEBENSFREUDE 60+ SIE & ER

Mit unseren LEBENSFREUDE-Einheiten bieten wir eine Vielzahl von Möglichkeiten, damit Sie Ihr persönliches Potenzial an Lebensfreude ausschöpfen und sich rundum wohlfühlen. Gemäß unserer Devise „gemeinsam mobil“ werden Sie mit Freude feststellen, wie viel leichter es ist, Ziele unter kompetenter Anleitung gemeinsam zu erreichen.



### FIT DURCH BEWEGUNG LIGHT

Montag, 08:00-09:00, Kulturhalle

### GESUNDHEITSGYMNASTIK LIGHT

Dienstag, 17:00-18:00, Kulturhalle

### SPIELERISCH AKTIV LIGHT

Freitag, 10:30-11:30, Kulturhalle

### LEBE MIXED I

Montag, 09:15-10:15, Kulturhalle

### LEBE MIXED II

Montag, 10:30-11:30, Kulturhalle

### XUND BLEIB'N

Donnerstag, 09:00-10:30, Bahnhof (Au-seitig)

### FIT UND G'SUND INTENSIV

Mittwoch, 17:00-18:00, Kulturhalle

### TIME-OUT GYM INTENSIV

Montag, 10:15-11:15, Alte Au, Judo LZ

### WELLNESS GYM INTENSIV

Montag, 18:00-19:00, Kulturhalle

### WIRBELSÄULEN GYM INTENSIV

Freitag, 17:00-18:00, Kulturhalle