

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, ASO Stockerau

FIT & FUN (Aerobic)

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

GYMSTICK & STEP (Aerobic)

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

DANCE-MIX

Mittwoch, 19:30-20:30, VS Wondrak, Halle 2*

GYM & BALL 50+

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

CACHIBOL FAMILY

Freitag, 18:00-19:00, Gymnasium, Halle 1

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

GAMEXPERIENCE

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

ACTION FACTORY

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

WIRBELSÄULENTRAINING SPEZIAL

Dienstag, 18:00-19:00, Kirchenturnhalle

RÜCKENFIT

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

FUNCTIONAL TRAINING

Donnerstag, 20:00-21:00, VS Wondrak, Halle 2

STABILISATIONS- UND TIEFENTRAINING

Freitag, 18:00-19:00, Kirchenturnhalle

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, Kirchenturnhalle

GESUNDHEITSGYMNASTIK LIGHT

Dienstag, 17:00-18:00, Kirchenturnhalle

SPIELERISCH AKTIV LIGHT

Freitag, 10:00-11:00, Kirchenturnhalle

LEBE MIXED I

Montag, 09:15-10:15, Kirchenturnhalle

LEBE MIXED II

Montag, 10:30-11:30, Kirchenturnhalle

XUND BLEIB'N

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

FIT UND G'SUND INTENSIV

Mittwoch, 17:00-18:00, Kirchenturnhalle

TIME-OUT GYM INTENSIV

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

WELLNESS GYM INTENSIV

Montag, 18:00-19:00, Kirchenturnhalle

WIRBELSÄULEN GYM INTENSIV

Freitag, 17:00-18:00, Kirchenturnhalle