

# SPORTPROGRAMM 2023/24

Start: 11. September 2023

Anmeldung online oder direkt in den Sporteinheiten!



## KIDS & TEENS - SPORTPROGRAMM

ALTERSSTICHTAG: 31. August 2023!

Boden- und Gerätturnen: methodisch aufgebaute Übungen  
 Ball und Kondition: Dribbeln, Werfen, Fangen, Spielen  
 Erlebnisturnen: Turnsaal als Erlebnislandschaft  
 Tanz und Musik: Bewegung, Rhythmus, Tanz

<p>Mo: 15:45 - 16:30 / Kirchenturnhalle                  16:45 - 17:45 / Kirchenturnhalle                  17:30 - 18:30 / Gymnasium, H1                  17:30 - 18:30 / Gymnasium, H2                  17:30 - 19:00 / Gymnasium, H3                  17:30 - 19:30 / Gymnasium, H3</p>	<p>Tanz und Musik: MUSIKSTÖPSEL (-2 bis &lt; 4 J.)                  Tanz und Musik: MUSIKZWERGE (4 bis &lt; 6 J.)                  Erlebnisturnen: TURNPARK, Gr. 2 (ohne Altersbegrenzung)                  Tanz und Musik / Turnen: AEROBICFLÖHE Basis (6 bis &lt; 10 J.)                  Boden- und Gerätturnen: TURN10 MINIS (-6 bis &lt; 8 J.)                  Boden- und Gerätturnen: TURN10 (-8 bis 14 J.)</p>	<p>Karina Mantler                  Veronika Mantler, Theresa Ullram, Julia Cemerka                  Karin Gram, Bettina Heyny                  Sportaerobic-Team                  Corina Wanas                  Turn10-Team</p>
<p>Di: 16:00 - 16:50 / Gymnasium, H2                  16:00 - 17:00 / Gymnasium, H1                  16:00 - 17:00 / Gymnasium, H3                  16:30 - 18:00 / VS West, H1+H2                  17:00 - 18:00 / Gymnasium, H2                  17:00 - 18:15 / Gymnasium, H1                  17:00 - 18:30 / Gymnasium, H3                  18:00 - 19:00 / VS West, H1                  18:15 - 19:45 / Gymnasium, H1                  18:30 - 19:30 / Gymnasium, H3                  19:00 - 20:00 / VS West, H1                  19:30 - 21:00 / Gymnasium, H3</p>	<p>Ball und Kondition: BALLZWERGE (-5 bis &lt; 6 J.)                  Erlebnisturnen: STÖPSELTURNEN, Gr. 2 (-1 bis &lt; 2,5 J.)                  Boden- und Gerätturnen: ROPE SKIPPING (ab ~8 J.)                  Boden- und Gerätturnen: TURNFLÖHE (6 bis &lt; 10 J.)                  Ball und Kondition: BALLFLÖHE (6 bis &lt; 10 J.)                  Erlebnisturnen: MUKITU/PAKITU (2,5 bis &lt; 4 J.)                  Erlebnisturnen: ERLEBNISZWERGE (4 bis &lt; 6 J.)                  Tanz und Musik: POP DANCE I (10 bis &lt; 13 J.)                  Erlebnisturnen: FUNPARK (10 bis 14 J.)                  Erlebnisturnen: GAMEXPRIENCE (ab 14 J.)                  Tanz und Musik: POP DANCE II (-13 bis 16 J.)                  Erlebnisturnen: ACTION FACTORY (ab 14 J.)</p>	<p>Claudia Haas, Zoe Haas                  Stephanie Koppitz                  Sabine Scheibl                  Lisa Huber, Paul Huber, Nina Kalcher, Anna Tidl                  Claudia Haas, Zoe Haas                  Stephanie Koppitz, Sabine Althaller                  Ilse Wimmer, Karina Forsich                  Patricia Teubel                  Paul Huber, David Kalcher                  Lisa Huber                  Patricia Teubel                  Lisa Huber</p>
<p>Mi: 16:00 - 17:30 / VS Wondrak, H1                  16:30 - 18:00 / VS West, H1+H2                  17:30 - 18:30 / Gymnasium, H2                  17:30 - 18:45 / Gymnasium, H3                  17:30 - 19:30 / VS Wondrak, H1                  17:30 - 19:30 / VS Wondrak, H2</p>	<p>Boden- und Gerätturnen: TURNZWERGE (-5 bis &lt; 6 J.)                  Erlebnisturnen: FUNPARKFLÖHE (6 bis &lt; 10 J.)                  Tanz und Musik / Turnen: SPORTAEROBIC Basis (ab ~10 J.)                  Erlebnisturnen: TURNPARK, Gr. 1 (ohne Altersbegrenzung)                  Boden- und Gerätturnen: TURN10 (-8 bis 14 J.)                  Boden- und Gerätturnen: TURNEN PLUS (10 bis 14 J.)</p>	<p>Barbara Franta, Elisabeth Holzer, Corina Wanas                  Veronika Mantler, Patricia Teubel                  Sportaerobic-Team                  Ines Holzer, Anita Vogl                  Turn10-Team                  Turn10-Team</p>
<p>Do: 16:15 - 17:05 / Halle NMS Hausleiten                  17:05 - 17:55 / Halle NMS Hausleiten                  17:00 - 18:00 / Kirchenturnhalle                  17:30 - 18:30 / Gymnasium, H1                  18:00 - 19:00 / Kirchenturnhalle</p>	<p>Erlebnisturnen: TURNPARK, Gr. 3 (ohne Altersbegrenzung)                  Erlebnisturnen: TURNPARK, Gr. 4 (ohne Altersbegrenzung)                  Tanz und Musik: TANZFLÖHE I (6 bis &lt; 8 J.)                  Ball und Kondition: FUNBALL (10 bis 14 J.)                  Tanz und Musik: TANZFLÖHE II (8 bis &lt; 10 J.)</p>	<p>Marion Eber                  Marion Eber                  Marlena Diertl, Sandra Wohlfart                  Paul Huber                  Marlena Diertl, Sandra Wohlfart</p>
<p>Fr: 16:00 - 17:00 / VS Wondrak, H2                  17:00 - 18:00 / VS Wondrak, H2                  17:00 - 18:00 / VS Wondrak, H2                  17:00 - 18:00 / Gymnasium, H1                  18:00 - 19:00 / Gymnasium, H1                  19:00 - 20:30 / Gymnasium, H1</p>	<p>Tanz und Musik / Turnen: AEROBIC MINIS (-5 bis &lt; 6 J.)                  Tanz und Musik / Turnen: AEROBICFLÖHE BASIS (6 bis &lt; 10 J.)                  Tanz und Musik / Turnen: SPORTAEROBIC BASIS (ab ~10 J.)                  Erlebnisturnen: STÖPSELTURNEN, Gr. 1 (-1 bis &lt; 2,5 J.)                  Ball und Kondition: CACHIBOL FAMILY (ab ~8 J.)                  Ball und Kondition: MIXED VOLLEYBALL JUGEND (ab ~13 J.)</p>	<p>Sportaerobic-Team                  Sportaerobic-Team                  Sportaerobic-Team                  Stephanie Koppitz, Michaela Schogger                  Anita Vogl                  Nadja Böck</p>

## SPORT + SPASS FÜR SIE UND IHN

FÜR ALLE LEBENSPHASEN, FÜR ALLE LEISTUNGSNIVEAUS!

Gesundheitssport: Gesundheitsorientiertes Training & Prävention  
 Fitness: Sporteinheiten auf allen Niveaus

Lebensfreude 60+: Wohlfühlprogramm für Junggebliebene

<p>Mo: 08:00 - 09:00 / Kirchenturnhalle                  09:15 - 10:15 / Kirchenturnhalle                  10:15 - 11:15 / Alte Au, Judo LZ                  10:30 - 11:30 / Kirchenturnhalle                  18:00 - 19:00 / Kirchenturnhalle                  18:00 - 19:00 / Blabolilheim (Outdoor)                  18:30 - 19:30 / Gymnasium, H1                  19:30 - 21:00 / Gymnasium, H1                  19:30 - 21:00 / Gymnasium, H3                  20:00 - 21:30 / Gymnasium, H2</p>	<p>Lebensfreude 60+: FIT DURCH BEWEGUNG LIGHT                  Lebensfreude 60+: LEBE MIXED I                  Lebensfreude 60+: TIME-OUT GYM INTENSIV                  Lebensfreude 60+: LEBE MIXED II                  Lebensfreude 60+: WELLNESS GYM INTENSIV                  Fitness: WALKING WORKOUT                  Fitness: GYMSTICK &amp; STEP (Aerobic)                  Gesundheitssport: KRAFT- UND KONDITIONSTRAINING                  Fitness: FUSSBALL HOBBY                  Fitness: BADMINTON II</p>	<p>Maria Kleiner, Claudia Haas                  Maria Kleiner, Claudia Haas                  Eva Schneller                  Maria Kleiner, Claudia Haas                  Maria Kleiner, Claudia Haas                  Gabriela Huber                  Karin Gram                  Viktoria Kneissl                  Ossi Essbüchl                  Peter Walner</p>
<p>Di: 17:00 - 18:00 / Kirchenturnhalle                  18:00 - 19:00 / Kirchenturnhalle                  18:30 - 19:30 / Gymnasium, H3                  19:30 - 21:00 / Gymnasium, H3                  19:45 - 21:45 / Gymnasium, H1                  20:00 - 22:00 / Gymnasium, H2</p>	<p>Lebensfreude 60+: GESUNDHEITSGYMNASTIK LIGHT                  Gesundheitssport: WIRBELSÄULENTRAINING SPEZIAL                  Fitness: GAMEXPRIENCE                  Fitness: ACTION FACTORY                  Fitness: VOLLEYBALL 4 YOU                  Fitness: BASKETBALL (Meisterschaftsbetrieb)</p>	<p>Eva Schneller                  Sabine Scheibl                  Lisa Huber                  Lisa Huber                  Anna Strobl                  Astrid Frey</p>
<p>Mi: 17:00 - 18:00 / Kirchenturnhalle                  17:30 - 19:00 / ASO Stockerau                  19:30 - 20:30 / Gymnasium, H1                  19:30 - 20:30 / VS Wondrak, H2                  20:00 - 21:00 / Gymnasium, H2</p>	<p>Lebensfreude 60+: FIT UND G'SUND INTENSIV                  Fitness: FIT &amp; FUN (Aerobic)                  Gesundheitssport: RÜCKENFIT                  Fitness: DANCE-MIX                  Fitness: MAMANET/CACHIBOL</p>	<p>Claudia Haas                  Karin Gram                  Wilmie Pum                  Michaela Redl                  Stephanie Koppitz</p>
<p>Do: 09:00 - 10:30 / Bahnhof, Au-seitig                  18:00 - 19:00 / ASO Stockerau                  18:30 - 20:00 / Gymnasium, H1                  19:30 - 21:30 / Gymnasium, H2                  20:00 - 21:00 / VS Wondrak, H2                  20:00 - 21:30 / Gymnasium, H3</p>	<p>Lebensfreude 60+: XUND BLEIB'N                  Fitness: BODY SHAPE (Aerobic)                  Fitness: GYM &amp; BALL 50+                  Fitness: VOLLEYBALL EVERGREEN                  Gesundheitssport: FUNCTIONAL TRAINING                  Fitness: BODEN- UND GERÄTTURNEN 4ALL</p>	<p>Rudolf Edelmann                  Karin Gram                  Günther Preisinger                  Martin Vonmetz                  Anna Gruber                  Alexander Cinatl</p>
<p>Fr: 10:00 - 11:00 / Kirchenturnhalle                  17:00 - 18:00 / Kirchenturnhalle                  18:00 - 19:00 / Kirchenturnhalle                  18:00 - 19:00 / Gymnasium, H1                  19:00 - 20:30 / Gymnasium, H2</p>	<p>Lebensfreude 60+: SPIELERISCH AKTIV LIGHT                  Lebensfreude 60+: WIRBELSÄULEN GYM INTENSIV                  Gesundheitssport: STABILISATIONS- UND TIEFENTRAINING                  Fitness: CACHIBOL FAMILY                  Fitness: BADMINTON I</p>	<p>Sylvia Schlecht                  Sylvia Schlecht                  Sylvia Schlecht                  Anita Vogl                  Katrin Rother</p>

**ALL YOU CAN GYM:** Nutze mit einem Mitgliedsbeitrag das gesamte Standard-Sportprogramm der SPORTUNION Stockerau!  
 (Melde dich aber nur in den Einheiten an, die du tatsächlich besuchen wirst!)