



„FIT DURCH DEN SOMMER 55+“

Freitag, 8:30 – 9:30 Uhr
Turnhalle der VS West
(mit Maria, Renate, Eva)

07. Juli
14. Juli
21. Juli
28. Juli
04. August
11. August
18. August
25. August

Unkostenbeitrag:
Mitglieder: 2 €
Gäste: 3 € (55+), 4 €

„AQUA-GYM“

Mittwoch, 10:00 – 11:00 Uhr
Hallenbad Stockerau
(mit Eva)

02. August
09. August
16. August
30. August

Unkostenbeitrag:
Mitglieder: 2 €
Gäste: 3 € (55+), 4 €

„BODYWORK“

Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr
Turnhalle der VS Wondrak
(mit Karin)

05. Juli
12. Juli
19. Juli
26. Juli
02. August
09. August
16. August
23. August

Unkostenbeitrag:
Mitglieder: 3 €
Gäste: 4 €

„POWERFIT“

Donnerstag, 17:00 – 18:00
Uhr
Turnhalle der VS West
(mit Karin)

06. Juli
13. Juli
20. Juli
27. Juli
03. August
10. August
17. August
24. August

Unkostenbeitrag:
Mitglieder: 3 €
Gäste: 4 €


SPECIAL 2017

**WANDERUNGEN 55+
SOMMERPROGRAMM**

Sowohl die Mitglieder aller 55+ Turngruppen der **SPORTUNION Stockerau**, als auch Gäste sind herzlich willkommen!

Jeweils Montag!

Treffpunkt um 8:00 Uhr

Dauer ca. 1 ½ Stunden

Bei extremem Wetter entfällt die Wanderung.

Anfragen bitte an Rudi Edelmann (0699/11358272).

Unkostenbeitrag 1 € pro Person und Wanderung!

Datum	Treffpunkt	Ziel
03. Juli	UTC Tennisstüberl Donauläde	Kraftwerk Greifenstein
10. Juli	Friedhof	Grummethof, Richtung Leitzersdorf
17. Juli	Friedhof	Grummethof, Richtung Sierndorf.
24. Juli	Eingang Hallenbad	Grummethof über Leitzersbrunn
31. Juli	Parkplatz Bahnhof, Au-seitig	Spillern
07. August	Parkplatz Bahnhof, Au-seitig	Runde über den Senningbach
14. August	Sporthalle Alte Au	Unterzögersdorf
21. August	Ortseifahrt Unterzögersdorf (rechts)	Oberzögersdorf
28. August	Ortseifahrt Unterzögersdorf (rechts)	Zögernsee
04. September	Parkplatz Bahnhof, Au-seitig	Bootshauswiese (Turnstunde im Grünen!)



Jeden MONTAG, 10:00 Uhr – 11:30 Uhr

BABY-MAMA-FITNESS „KUTSCHENFAHRT“ (Stadtpark Stockerau)

Leichtes und sanftes Herzkreislauftraining im Freien, mit zusätzlicher Kräftigung der Muskulatur! Die „Kutsche“ (Kinderwagen, Buggy, ...) wird als Trainingsgerät verwendet und dein Baby spielerisch ins Training integriert. Nach dem Mobilisationsteil verbesserst du deine Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur werden gekräftigt. (Trainerin: Karin)

Jeden MITTWOCH, 10:00 Uhr – 11:30 Uhr

BABY-MAMA-FITNESS „CLASSIC“ (Stadtpark Stockerau)

Mamas trainieren mit ihren Zwergen (im Tragetuch) an der frischen Luft und machen ihren Körper mit wirkungsvollen Kräftigungs- und sanften Cardio-Übungen fit. (Trainerin: Karin)

Jeden DONNERSTAG, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr

WALKING WORKOUTS (Treffpunkt: Parkplatz Millenniumshalle)

Koordinatives Ganzkörpertraining mit Kleingeräten in der Stockerauer Au: Moderates Ausdauertraining mit Kräftigungs- und Koordinationsübungen, die Spaß machen! Geeignet für SparteinsteigerInnen, SeniorInnen, Mamas/Papas (mit Baby im Tragetuch) und Personen, die eine Ausgleichssportart suchen! (Trainerin: Ilse)

**BEWEGT IM PARK-
Kurse
sind kostenlos
und
ohne Anmeldung!**