

# SPORTPROGRAMM 2014/15



Start der Sparteinheiten 2014/15: 8. September 2014

## KIDS & TEENS - SPORTPROGRAMM

ALTERSANGABEN beziehen sich auf SEPTEMBER!

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

Mo:	15:30 - 16:15 / Kulturhalle 16:30 - 17:30 / Kulturhalle 17:00 - 18:00 / Gymnasium, H1 17:00 - 18:00 / Gymnasium, H3 18:00 - 19:30 / Gymnasium, H2 18:00 - 20:00 / Gymnasium, H3	Tanz und Musik: MUSIKSTÖPSEL (2 - 3 J.) Tanz und Musik: MUSIKZWERGE (4 - 5 J.) Erlebnisturnen: MUKITU/PAKITU - Gr.II (2½ - 4 J.) Tanz und Musik / Turnen: AEROBICFLÖHE (6 - 9 J.) Tanz und Musik / Turnen: SPORTAEROBIC I (ab ca.10 J.) Tanz und Musik / Turnen: SPORTAEROBIC II (ab ca.12 J.)	Karina Mantler Karina Mantler, Daniela Schuster Gabriela Huber Raffaella Kuna, Verena Niernsee Raffaella Kuna, Verena Niernsee Raffaella Kuna, Verena Niernsee
Di:	15:15 - 16:00 / Halle VS West 16:00 - 18:00 / Halle VS West 16:00 - 18:00 / Halle VS West 17:00 - 18:00 / VS Wondrak 17:00 - 18:00 / Gymnasium, H1 17:00 - 18:00 / Gymnasium, H3 17:00 - 18:00 / Kulturhalle 18:00 - 19:00 / Kulturhalle 18:00 - 20:00 / Gymnasium, H1 18:00 - 20:00 / Gymnasium, H1	Ball und Kondition: BALLZWERGE (5 J.) Ball und Kondition: BALLFLÖHE (6 - 7 J.) Ball und Kondition: MINIVOLLEYS (8 - 9 J.) Erlebnisturnen: STÖPSELTURNEN - Gr.II (1 - 2 ½ J.) Erlebnisturnen: MUKITU/PAKITU - Gr.I (2½ - 4 J.) Erlebnisturnen: ERLEBNISZWERGE (4 - 6 J.) Tanz und Musik: POP-DANCE I (10 - 11 J.) Tanz und Musik: POP-DANCE II (12 - 13 J.) Ball und Kondition: VOLLEYBALL (U13 - U17) Ball und Kondition: VOLLEYBALL PLUS (U13 - U17)	Lydia Stary Lydia Stary Nadja Böck Birgit Titze Valerie Berger Gabriela Huber Carina Pichler Carina Pichler Yvonne Engelberger Nadja Böck
Mi:	17:00 - 18:00 / VS Wondrak 17:00 - 18:00 / Halle VS West 17:00 - 18:15 / Gymnasium, H1 17:00 - 18:30 / Gymnasium, H3 17:00 - 18:30 / Gymnasium, H3 18:15 - 19:45 / Gymnasium, H1 18:15 - 20:00 / Gymnasium, H1 18:30 - 20:00 / Gymnasium, H3 18:30 - 20:00 / Gymnasium, H2 18:30 - 20:00 / Gymnasium, H2 18:30 - 19:30 / VS Wondrak 20:00 - 21:00 / Gymnasium, H1 20:00 - 21:00 / Gymnasium, H3	Erlebnisturnen: STÖPSELTURNEN - Gr.I (1 - 2 ½ J.) Tanz und Musik / Turnen: AEROBICFLÖHE (6 - 9 J.) Boden- und Gerätturnen: TURNZWERGE (5 - 7 J.) Boden- und Gerätturnen: TURNEN PLUS I (7 - 9 J.) Boden- und Gerätturnen: TURNEN PLUS II (10 - 13 J.) Tanz und Musik / Turnen: SPORTAEROBIC I (ab ca.10 J.) Tanz und Musik / Turnen: SPORTAEROBIC II (ab ca.12 J.) Boden- und Gerätturnen: TURN 10 (6 - 9 J.) Erlebnisturnen: FUNPARK I (10 - 11 J.) Erlebnisturnen: FUNPARK II (12 - 13 J.) Tanz und Musik / Turnen: TEAMAEROBIC (ab 10 J.) Erlebnisturnen: ACTIONS FACTORY I (12 - 16 J.) Erlebnisturnen: ACTION FACTORY II (ab 17 J.)	Katrin Berger Carina Pichler Karin Kukla, Lisa Huber, Anna Kirner Gregor Schwarz Philipp Enders Carina Pichler, Yvonne Celig Carina Pichler, Yvonne Celig Claudia Rodler Gregor Schwarz Philipp Enders Verena Niernsee Gregor Schwarz Philipp Enders
Do:	17:00 - 18:00 / VS West 16:00 - 17:00 / Kulturhalle 17:00 - 18:00 / Kulturhalle	Erlebnisturnen: MUT TUT GUT (7 - 9 J.) Tanz und Musik: TANZFLÖHE I (6 - 7 J.) Tanz und Musik: TANZFLÖHE II (8 - 9 J.)	Birgit Titze Iris Ludl, Sabine Althaller Iris Ludl, Sabine Althaller
Fr:	17:00 - 19:00 / Gymnasium, H1 18:30 - 20:00 / Gymnasium, H2 19:00 - 20:30 / Gymnasium, H1	Boden- und Gerätturnen: TURN 10 (6 - 9 J.) Ball und Kondition: BASKETBALL (10 - 13 J.) Ball und Kondition: VOLLEYBALL PLUS (U13 - U17)	Claudia Rodler Stefan Kleiner Branko Jovanovic

## SPORT + SPASS FÜR SIE UND IHN

VIELFÄLTIG, MODERN - FÜR ALLE LEBENSSTADIEN, FÜR ALLE LEISTUNGSNIVEAUS!

**Fit is a hit:** Für SparteinsteigerInnen  
**Power & Fun:** Funfaktor bzw. konditionell anspruchsvoll  
**Aerobic:** Spaßvolle „Kalorienkiller“  
**Lebensfreude 55+:** Wohlfühlprogramm für Junggebliebene

Mo:	08:00 - 09:00 / Kulturhalle 09:15 - 10:15 / Kulturhalle 10:15 - 11:15 / Judo LZ, Alte Au 10:30 - 11:30 / Kulturhalle 19:00 - 20:00 / Gymnasium, H1 20:00 - 21:00 / Gymnasium, H1 20:00 - 21:30 / Gymnasium, H3	Lebensfreude 55+: FIT DURCH BEWEGUNG Lebensfreude 55+: LEBE MIXED Fit is a hit: TIME-OUT GYM Lebensfreude 55+: LEBE MIXED INTENSIV Aerobic: GYMSTICK & STEP Fit is a hit: RÜCKENFIT Power & Fun: FUSSBALL HOBBY	Maria Kleiner Maria Kleiner Eva Schneller Maria Kleiner Ruth Lautner Ruth Lautner Willi Sommerer
Di:	18:00 - 19:00 / Gymnasium, H3 18:15 - 19:15 / Halle VS West 19:30 - 21:00 / Halle VS West 19:00 - 21:00 / Gymnasium, H2	Lebensfreude 55+: WELLNESS GYM Lebensfreude 55+: GESUNDHEITSGYMNASTIK Aerobic: BODY MOVE Power & Fun: MIXED VOLLEYBALL 4 YOU	Maria Kleiner Eva Schneller Carina Pichler Peter Wallner
Mi:	17:00 - 18:15 / Gymnasium, H2 20:00 - 21:30 / Gymnasium, H2	Aerobic: FIT & FUN Power & Fun: MIXED VOLLEYBALL BALLISTIKER ("Profi")	Claudia Rodler Doris Kreitmayer
Do:	18:00 - 20:00 / Gymnasium, H1 18:00 - 19:30 / SPZ Stockerau 19:30 - 21:00 / Gymnasium, H1 20:00 - 21:15 / Halle VS West 20:00 - 22:00 / Gymnasium, H3	Power & Fun: SIE & ER GYM Aerobic: BODY SHAPE Fit is a hit: BEWEGUNGSMIX/RELAX Fit is a hit: SOFT GYM Power & Fun: MIXED VOLLEYBALL EVERGREEN	Günther Preisinger Karin Gram Ruth Lautner Sabine Schlee Martin Vonmetz
Fr:	09:00 - 10:00 / Kulturhalle 17:00 - 18:00 / VS Wondrak	Lebensfreude 55+: SPIELERISCH AKTIV Lebensfreude 55+: WIRBELSÄULEN GYM	Renate Theimer Renate Theimer
Sa:	17:00 - 19:00 / Halle VS West	Power & Fun: BASKETBALL HOBBY	Matthias Bernsteiner

**KIDS**

## ERLEBNISTURNEN



Während der Übungseinheit verwandelt sich der Turnsaal in eine ERLEBNISLANDSCHAFT, wobei die Kinder Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen, ihre persönlichen Grenzen erfahren und für das Turnen an Geräten vorbereitet werden. Wir fördern die körperliche Geschicklichkeit und vermitteln den Kindern Spaß am Sport.

### STÖPSELTURNEN (1 - 2,5 J.)

Dienstag, 17:00-18:30 (Gr. I), VS Wondrak  
Mittwoch, 17:00-18:30 (Gr. I), VS Wondrak

### MUKITU/PAKITU (2,5 - 4 J.)

Montag, 17:00-18:00, Gymnasium, Halle 1 (Gr. II)  
Dienstag, 17:00-18:00, Gymnasium, Halle 1 (Gr. I)

### ERLEBNISZWERGE (4 - 6 J.)

Dienstag, 17:00-18:00, Gymnasium, Halle 3

### „MUT TUT GUT“ (7 - 9 J.)

Donnerstag, 17:00-18:00, VS West

### FUN PARK (10 - 13 J.)

Mittwoch, 18:30-20:00, Gymnasium, Halle 2

### ACTION FACTORY I (12 - 16 J.)

Mittwoch, 20:00-21:00, Gymnasium, Halle 1

### ACTION FACTORY II (ab 17 J.)

Mittwoch, 20:00-21:00, Gymnasium, Halle 3

**KIDS**

## BALL und KOORDINATION



Durch gezielte Ballgeschicklichkeitsübungen zum Dribbeln, Werfen und Fangen werden die Kinder sicherer im Umgang mit Bällen. BALLSPIELE stehen im Mittelpunkt dieser Einheiten - jedoch wird auch in diesen Einheiten auf die sportliche Grundlagenausbildung (Polysportivität) viel Wert gelegt. Koordinative und konditionelle Übungen dürfen daher natürlich nicht fehlen.

### BALLZWERGE (5 J.)

Dienstag, 15:15-16:00, Volksschule West

### BALLFLÖHE (6 - 7 J.)

Dienstag, 16:00-18:00, Volksschule West

### BASKETBALL (10 - 13 J.)

Freitag, 18:30-20:00, Gymnasium, Halle 2

### MINI-VOLLEYS (8 - 9 J.)

Dienstag, 16:00-18:00, Volksschule West

### VOLLEYBALL (U13 - U17)

Dienstag, 18:00-20:00, Gymnasium, Halle 1

### VOLLEYBALL PLUS (U13 - U17)\*

Dienstag, 18:00-20:00 und Freitag 19:00 - 20:30, Gymnasium

**KIDS**

## TANZ und MUSIK



Wir fördern auf kindgerechte Art die Natürlichkeit und das Selbstverständnis, sich mit Musik zu bewegen.

BEWEGUNG, RHYTHMUS, TANZ sind die Eckpfeiler dieser Einheiten. Von einfachen Liedern und Tanzspielen bis zu Choreografien reicht die Palette, angepasst an das Alter der Kinder.

### MUSIKSTÖPSEL (2 - 3 J.)

Montag, 15:30-16:15, Kulturhalle

### MUSIKZWERGE (4 - 5 J.)

Montag, 16:30-17:30, Kulturhalle

### AEROBICFLÖHE (6 - 9 J.)\*

Montag (Gymnasium) und Mittwoch (VS West), 17:00-18:00

### SPORTAEROBIC I (ab ca. 10 J.)\*

Montag (18:00-19:30) und Mittwoch (18:15 - 19:45), Gymnasium

### TANZFLÖHE (Gruppe I: 6 - 7 J.; Gruppe II: 8 - 9 J.)

Donnerstag, 16:00-17:00 (Gr. I), 17:00-18:00 (Gr. II), Kulturhalle

### POPDANCE (Gruppe I: 10 - 11 J.; Gruppe II: 12 - 13 J.)

Dienstag, 17:00-18:00 (Gr. I), 18:00-19:00 (Gr. II), Kulturhalle

### SPORTAEROBIC II (ab ca. 12 J.)\*

Montag (18:00-20:00) und Mittwoch (18:15 - 19:45), Gymnasium

### TEAMAEROBIC (ab 10 J.)

Mittwoch, 18:30-19:30, VS Wondrak

## FIT IS A HIT

SIE & ER



Wir laden auch SPORTEINSTEIGER/INNEN ein, in die weite Erlebniswelt der Bewegung einzutauchen. Ein bisschen Bewegung bringt mehr Schwung, Elan und Lebensfreude in den Alltag. Unsere innovativen Bewegungsangebote bieten hierzu den idealen Einstieg.

### NORDIC WALKING

Nach Rücksprache mit Ilse Wimmer (0676 / 48 69 158)

### RÜCKENFIT

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

### SOFT GYM

Donnerstag, 20:00-21:15, Volksschule West

### TIME-OUT-GYM

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

## POWER und FUN

SIE & ER



Der FUNFAKTOR bei gemeinsamen Spielen (z.B. Volleyball, Basketball) beziehungsweise konditionell anspruchsvollere Inhalte (z.B. Krafttraining, Herzkreislauf-Training) prägen die Einheiten dieser Sparte. Sie vermitteln Spaß und halten auch routinierte Sportler/innen fit.

### BASKETBALL HOBBY

Samstag, 17:00-19:00, Volksschule West

### BEWEGUNGSMIX/RELAX

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

### FUSSBALL HOBBY

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

### MIXED VOLLEYBALL 4 YOU

Dienstag, 19:00-21:00, Gymnasium, Halle 2

### MIXED VOLLEYBALL Evergreen

Donnerstag, 20:00-22:00, Gymnasium, Halle 3

### MIXED VOLLEYBALL Ballistiker

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

### SIE & ER GYM

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

## AEROBIC

SIE & ER



Unsere AEROBICEINHEITEN spiegeln die derzeitigen und zukünftigen Fitnesstrends wider. Aerobic killt nicht nur Kalorien und verbessert die Ausdauer, sondern macht zugleich auch flexibel und beweglich. Außerdem wird in den Einheiten auch die Koordinationsfähigkeit geschult und das Gleichgewichtsgefühl optimiert.

### BODY MOVE

Dienstag, 19:30-21:00, Volksschule West

### BODY SHAPE

Donnerstag, 18:00-19:30, Gymnastikraum Sonderpädagog. Zentrum

### GYMSTICK & STEP

Montag, 19:00-20:00, Gymnasium, Halle 1

### FIT & FUN

Mittwoch, 17:00-18:15, Gymnasium, Halle 2

## LEBENSFREUDE (55+)

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, um wie viel leichter es ist, Ziele gemeinsam unter kompetenter Anleitung zu erreichen.

### FIT DURCH BEWEGUNG

Montag, 08:00-09:00, Kulturhalle Stockerau

### FRISCHLUFTGENIESSER

Nach Rücksprache mit Rudolf Edlmann (0699 / 11 35 82 72)

### GESUNDHEITSGYMNASTIK

Dienstag, 18:15-19:15, Volksschule West

### LEBE MIXED

Montag, 09:15-10:15, Kulturhalle Stockerau

### LEBE MIXED INTENSIV

Montag, 10:30-11:30, Kulturhalle Stockerau

### SPIELERISCH AKTIV

Freitag, 09:00-10:00, Kulturhalle

### WELLNESS GYM

Dienstag, 18:00-19:00, Gymnasium, Halle 3

### WIRBELSÄULEN GYM

Freitag, 17:00-18:00, Volksschule Wondrak

# Vorteile für die Mitglieder der SPORTUNION Stockerau

## Mitglieder ...

- ... können das gesamte vielfältige und moderne Sport- und Trainingsangebot der SPORTUNION Stockerau nutzen: für alle Lebensphasen, für alle Leistungsniveaus.
- ... haben die Möglichkeit, Spezialkurse und Workshops der SPORTUNION Stockerau zu vergünstigten Tarifen zu besuchen.
- ... sind während der Sporeinheiten unfallversichert.
- ... sind herzlich eingeladen, an den Vital-Aktiv-Treffs und an Wanderungen der SPORTUNION Stockerau gratis teilzunehmen.
- ... können sich für den Newsletter der SPORTUNION Stockerau registrieren, um regelmäßig Infos über Veranstaltungen, Angebote und Neuigkeiten zu erfahren.
- ... können spezielle Vergünstigungen unserer Partner beanspruchen.
- ... haben die Möglichkeit, das Kursangebot verschiedener SPORTUNION-Vereine und SPORTUNION-Verbände zu nutzen.

Neueinsteiger/innen können gerne vorab bei der SPORTUNION Stockerau „schnuppern“, um selbst zu urteilen, ob ihnen die gewählten Sport- und Trainingseinheiten gefallen. Anschließend ist bei der/dem jeweiligen Übungsleiter/in ein Formular für die Mitgliedschaft auszufüllen und der Mitgliedsbeitrag durch Online-Banking bzw. per Zahlschein zu entrichten.

## Jahresmitgliedsbeiträge 2014/15

Erwachsener	110 €
Kind, Student/in, Pensionist/in	80 €
Kinderpauschalbetrag (ab 2 Kindern)	125 €

Familienbonus: Ist mindestens ein Kind Mitglied der SPORTUNION Stockerau, zahlt jeder Elternteil nur den Kindertarif	80 €
---	------

Zusätzlicher Sektionsbeitrag (Aerobicflöhe, Sportaerobic)	79 €
Zusätzlicher Leistungsbeitrag (Turn 10, Volleyball PLUS)	79 €



## Information und Kontakt

Ilse Wimmer  
 Mobil: 0676 / 48 69 158  
 Mail: [stockerau@sportunion.at](mailto:stockerau@sportunion.at)  
 Web: <http://stockerau.sportunion.at>



## Zusatzangebote auf Nachfrage

Zumba® - Kurse

Aqua Fit - Kurse

Yoga - Kurse

Nordic Walking & Frischluftgenießer

Smovey - Walking - Workout

Leichter Leben - Workshops

Bewegung & Lernen (Brainfitness)

Wanderungen

Personal Training

Betriebsfitness (maßgeschneidert)

Motopädagogik - Kurse

Dance - Workshops

<http://stockerau.sportunion.at>

SPORTUNION Stockerau 2014/15