

# OUTDOOR-PROGRAMM 2024

 Gratis für Alle!

## FIT 4 ALL

Kraft, Ausdauer, Koordination

**Dienstag**

Spielplatz am Senningbach

18:30 – 19:30 Uhr

18., 25. Juni

2., 9., 16., 23., 30. Juli

6., 13., 20., 27. August

3. September



## BODYSHAPE

Ganzkörpertraining Aerobic

**Montag**

Spielplatz am Senningbach

18:30 – 19:30 Uhr

17., 24. Juni

1., 8., 15., 22., 29. Juli

5., 12., 19., 26. August

2. September



## SUMMER DANCE MIX

Fit mit flotten Rhythmen

**Mittwoch**

Spielplatz am Senningbach

18:30 – 19:30 Uhr

19., 26. Juni

3., 10., 17., 24., 31. Juli

7., 14., 21., 28. August

4. September



## LEBENSFREUDE 60+

### INTENSIV

Forderndes Ganzkörpertraining

**Freitag**

VS West

11:00 – 12:00 Uhr

5., 12., 19., 26. Juli

2., 9., 16., 23. August



## CACHIBOL 4

### EVERYONE

Mamanet – das „einfachere Volleyball“

**Mittwoch**

Beachplatz Erholungszentrum

18:30 – 19:30 Uhr

3., 10., 17., 24., 31. Juli

7., 14., 21., 28. August

4. September

## RUDIS

### WANDERUNGEN

**Montag**

verschiedene Treffpunkte

8:00 – 10:00 Uhr

1., 8., 15., 22., 29. Juli

5., 12., 19., 26. August



## BEACH VOLLEYBALL

Nicht nur 2:2 ☺

**Dienstag**

Beachplatz Erholungszentrum

18:30 – 20:30 Uhr

2., 9., 16., 23., 30. Juli

6., 13., 20., 27. August

3. September

## NÖ RADELT

### RADL – SONNTAGE

**Sonntag**

verschiedene Touren und Treffpunkte  
mit viel „Gemeinschaftszeit“

16. Juni (Ziel: Strombad Kritzendorf)

14. Juli (Ziel: Auteich Spillern)

18. August (Ziel: Zur alten Hafenschenke)



## FIT & AKTIV SUMMER

Fit bleiben auch im Sommer!

**Donnerstag**

Spielplatz am Senningbach

18:30 – 19:30 Uhr

13., 20., 27. Juni

4., 11., 18., 25. Juli

1., 8., 22., 29. August

5. September



## LEBENSFREUDE 60+

### BASIS

Moderates Ganzkörpertraining

**Freitag**

VS West

10:00 – 11:00 Uhr

5., 12., 19., 26. Juli

2., 9., 16., 23. August



 Mehr Infos: [stockerau.sportunion.at](https://stockerau.sportunion.at)

*Wir bewegen Menschen*