

MUT TUT GUT

Durch Erlebnisaufgaben an verschiedenen Turngeräten (Reck, Kletterwand, Seile,..) lernt ihr den eigenen Körper kennen und erfahrt eure Grenzen. Ungewissen Tiefen und wackelnden Untergründen werden kein Problem sein - durch das Miteinander in der Gruppe wird das Sozialverhalten gefördert.

BALLKIDS

Unter dem Motto „Just for fun“ bieten wir eine breite Palette an Ball- und Konditionsspielen, wobei wir auf eure Bedürfnisse eingehen. Abseits vom Leistungssport stehen hier der gesundheitliche und der soziale Aspekt im Vordergrund. Dabei werden koordinative und konditionelle Fähigkeiten gefördert.

VOLLEYBALL X-VOLLEY

Wir wollen perfekte Möglichkeiten bieten, diese Sportart mit langfristigen Zielen und erfolgsorientiert zu betreiben. Im Nachwuchsbereich legen wir neben dem Erlernen der technischen und taktischen Fertigkeiten für den Volleyballsport besonderes Augenmerk auf Teamgeist und Motivation.

FIT & FUN

Diese Aerobic-Stunden sind verschiedenst aufgebaut. Angefangen von Bauch-Bein-Po, Fatburning, Ganzkörperkräftigung bis hin zu Herz/Kreislauf- und Koordinationstraining mit Schritt-kombinationen (Choreografie).

BODY GYM

Eine Stunde mit viel Musik und Spaß. Nach einem kurzem Warm up bringen wir unseren Kreislauf mit einfachen Schritten in Schwung und werden danach unseren ganzen Körper mit Übungen (mit Zusatzgeräten wie z.B. mit leichten Hanteln und Theraband) kräftigen und danach dehnen.

TURNEN PLUS II

In einem methodischen Aufbautraining - abgestimmt auf das Programm des ÖFT - werden Schritt für Schritt die Grundlagen des Turnens trainiert: Kraft, Koordination, Körperspannung als Basisbausteine für das Erlernen von komplexen Übungen und zur Verbesserung des Eigenkönnens.

FIT STEP

Das neue Angebot: Gesundheitssport mit Funfaktor zu cooler Musik. Unser Ziel ist es, auf Basis der Step-Aerobic Kondition und Ausdauertraining durchzuführen. Untermal mit rhythmisch-fetziger Musik erarbeiten wir Choreographien, die wir dann auch präsentieren werden.

BODYMOVE

Eine abwechslungsreiche Stunde, die auch für Einsteiger geeignet ist: einerseits ein effizientes Fettabbautraining (einfache Schrittkombinationen - Choreografien), andererseits auch gezielte Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur.

POPDANCE

"Popdancer" lernen energiegeladene und spannende Choreografien zu den aktuellen Chartshits auf passendem Niveau. Im Vordergrund stehen dabei Spaß, Begeisterung an der Bewegung, Stärkung des Selbstvertrauens und (gesunde) Abwechslung zum Alltag!

TURNTREFF

Turnen ist vielfältig und reizvoll – Gegenseitig wollen wir unser Wissen über Turnübungen untereinander austauschen, damit wir gemeinsam wieder dynamisch ums Reck schwingen und über Kästen hüpfen und am Boden rollen und ...

BADMINTON

Für alle die Lust haben mit einem Schläger einen Ball (der bei einem Fehlschlag nicht weit fortrollt ;-) übers Netz zu befördern um dabei die eigene Geschicklichkeit und Ausdauer ständig zu verbessern: Federball mit Linien, Netz und Regeln. Eigenverantwortung ist Voraussetzung!

MIXED VOLLEYBALL

Für alle begeisterten und ehrgeizigen Volleyballfans und solche die es noch werden wollen.

- 4You: auch Anfänger sind gerne willkommen
- Evergreen: Spiel, Spaß, Smash (+ Jux-Turniere)
- Ballistiker: Teilnahme Wiener Mixed-Meisterschaft

FUNPARK

Fun Park ist eine Einheit, bei der wir verschiedene Sport-, Bewegungs- und Koordinationsspiele machen. Auch alternative Spiel- und Bewegungsformen werden ausprobiert. Spaß ist das oberste Gebot, nicht Leistung - ein gewisser Überraschungsfaktor in dieser Einheit soll gegeben sein!

NORDIC WALKING

Nordic Walking ist einfach zu lernen, unkompliziert in der Ausübung und äußerst effektiv. Nordic Walking ist eine angenehme Bewegungsart, die von allen sehr leicht und rasch beherrscht werden kann. Durch verschiedene Intensität des Stockeinsatzes trainieren wir auf verschiedenen Fitnessniveaus.

