





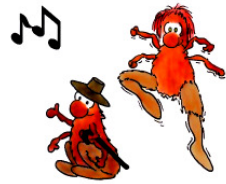



1. KL HS / AHS 10 Jahre	<b>Miniballer</b> (Ilse) Di 16.00-18.00 VS West	<b>Mut tut gut</b> (Birgit) Do 17.00-18.00 VS Wondrak	<b>Pop-Dance</b> (Iris, Doris) Gruppe I Di 16.00-17.00 Gruppe II DI 17.00-18.00 VS Wondrak	<b>Turnen Plus II</b> (Susi) Mi 16.30-18.00 VS Wondrak	<b>Ball-Kids</b> (Pia) DI 18.30-19.30 Gym Halle Nord	<b>Fun Park</b> (Roman) MI 17.00-18.30 Gym Halle West	<b>Volleyball</b> Sektion X-Volley  U12 U13 U15 U17 U19 LL														
2. KL HS / AHS 11 Jahre																					
3. KL HS / AHS 12 Jahre																					
4. KL HS / AHS 13 Jahre																					
14 Jahre							<b>Fit Step</b> (Ivanca) FR 17.00-18.00 Body Lounge														
15 Jahre							<b>Body Gym</b> (Karin) Do 18.00-19.30 SPZ Stockerau	<b>Fit &amp; Fun</b> (Karin) Mi 17.00-18.00 VS West	<b>Body Move</b> (Karin) Di 19.30-21.00 Gym Halle Nord	<b>Badminton</b> (Alex) Di 20.00-21.00 Gym Halle West											
16 Jahre																					
17 Jahre																					

Nähere Informationen bei Ilse Wimmer: [stockerau@sportunion.at](mailto:stockerau@sportunion.at) 0676 / 48 69 158 <http://stockerau.sportunion.at> ZVR-Zahl: 860271200 Stand: September 07

**SEKTION SPORTAEROBIC (AEROBIC GYMNASTICS)**  
Für FreizeitsportlerInnen und LeistungssportlerInnen

Aerobic als Sport – AEROBIC GYMNASTICS – ist eine der vielseitigsten (Wettkampf-)sportarten, die sich durch Kraft, Dynamik, Beweglichkeit, Koordination und Rhythmusgefühl in perfekter Ausgewogenheit auszeichnet.

Information bei Sektionsleiterin  
Doris Brandstötter: 0664 / 204 18 79

**VOLLEYBALL-SEKTION X-VOLLEY**  
MEISTERSCHAFTSBETRIEB

Wir wollen möglichst vielen Jugendlichen mit unseren Angeboten im Leistungs- und Hobbyvolleyball perfekte Möglichkeiten bieten, diese Sportart unter fachkundiger Leitung von gut ausgebildeten TrainerInnen zu erlernen.

Information bei Sektionsleiterin  
Sandra Riedrich: 0676 / 790 33 97

### **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.

