



### **TEAMAEROBIC (DANCE & STEP)**

Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund, wenn zu rhythmischer Aerobicmusik anspruchsvolle Choreographien einstudiert werden. Darin enthalten sind die wesentlichen Turn- und Grundelemente der Sportaerobic. Zusätzlich werden die Koordinationsfähigkeit und Ausdauer der Jugendlichen gefördert.

### **BODY SHAPE**

Nach einem warm-up folgt eine einfache Schrittkombination mit dem Theraband. Die anschließende Ganzkörperkräftigung bildet den Hauptteil - dabei entdecken wir immer wieder neue Muskeln. Zum Schluss gibt es die wohlverdiente Entspannungsphase.

### **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!

### **FIT & FUN**

Ausdauertraining im High-Impactbereich und Ganzkörperkräftigung bilden die zwei Hauptteile dieser Einheit. Jumpstyle-Elemente sind dabei genauso verpackt wie das Training mit Handgeräten (kleine Hanteln,...).

### **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.

### **BASKETBALL**

Wenn du einen Ausgleichssport suchst, gerne Basketball spielst und deine Fähigkeiten weiter entwickeln möchtest, bist du bei uns genau richtig! Grundtechniken wie Dribbling, Pass, Wurf oder "Lay Up" werden hierbei genauso geübt wie einfache taktische Spielzüge. Der Spaß steht im Vordergrund!

### **ACTION FACTORY (FUN PARK X-TREM)**

Im Fun Park X -Trem bzw. in der Action Factory werden neue Trendsportarten, allen voran Parkour und Freerunning trainiert. Freerunning bedeutet, sich zwanglos und kreativ zu bewegen, in jeder beliebigen Umgebung - ohne Einschränkungen...

### **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.

### **GYMSTICK & MORE**

Nach einem kurzem Warm up, bei dem wir unseren Kreislauf in Schwung bringen, kräftigen wir unseren Körper mit diesem "Wunderstab". Der GYMSTICK™ begeistert, weil mit einfachen, motivierenden Übungen der ganze Körper trainiert werden kann.

### **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.

### **MIXED VOLLEYBALL**

Für alle begeisterten und ehrgeizigen Volleyball-freaks und solche die es noch werden wollen.

- 4You: auch Anfänger sind gerne willkommen
- Evergreen: Spiel, Spaß, Smash (+ Jux-Turniere)
- Ballistiker „Profi“: Teilnahme Wr. 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!