






1. KL NMS/AHS 10 Jahre	<b>Pop-Dance I</b> Carina Dienstag 17:00-18.00 Kulturhalle	<b>Team-aerobic</b> Verena Mittwoch 18:30-19:30 VS Wondrak	<b>Sport-aerobic*</b> Verena, Raffi, Carina, Yvonne Montag 18:00-19:30 Mittwoch 18:15-19:45 Gymnasium	<b>Turnen Plus II</b> Philipp Mittwoch 17:00-18:30 Gymnasium	<b>Fun Park I</b> Greg Mittwoch 18:30-20:00 Gymnasium	<b>Basketball</b> Stefan Freitag 18:30-20:00 Gymnasium	<b>Volleyball U13-U17</b> Yvonne Dienstag 18:00-20:00 Gymnasium																	
2. KL NMS/AHS 11 Jahre																								
3. KL NMS/AHS 12 Jahre	<b>Pop-Dance II</b> Carina Dienstag 18:00-19:00 Kulturhalle		<b>Sport-aerobic*</b> Verena, Raffi, Carina, Yvonne Montag 18:00-20:00 Mittwoch 18:15-20:00 Gymnasium		<b>Fun Park II</b> Philipp Mittwoch 18:30-20:00 Gymnasium			<b>Action Factory I</b> Greg Mittwoch 20:00-21:00 Gymnasium																
4. KL NMS/AHS 13 Jahre																								
14 Jahre							<b>Volleyball PLUS U13-U17*</b> Nadja Dienstag 18:00-20:00 Branko Freitag 19:00-20:30 Gymnasium																	
15 Jahre																								
16 Jahre									<b>Gymstick &amp; Step</b> Ruth Montag 19:00-20:00 Gymnasium	<b>Fit &amp; Fun</b> Claudia Mittwoch 17:00-18:15 Gymnasium	<b>Body Move</b> Carina Dienstag 19:30-21:00 VS West	<b>Body Shape</b> Karin Donnerstag 18:00-19:30 SPZ Stockerau									<b>Mixed Volleyball 4 You</b> Peter Dienstag 19:00-21:00 Gymnasium	<b>Mixed Volleyball Ballistiker</b> Doris Mittwoch 20:00-21:30 Gymnasium	<b>Mixed Volleyball Evergreen</b> Martin Donnerstag 20:00-22:00 Gymnasium	
17 Jahre								<b>Action Factory II</b> Philipp Mittwoch 20:00-21:00 Gymnasium																

Nähere Informationen bei Ilse Wimmer: stockerau@sportunion.at, 0676 / 48 69 158, <http://stockerau.sportunion.at>

ZVR-Zahl: 860271200

Stand: August 2014

**SEKTION SPORTAEROBIC**

**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 Raffaella Kuna: 0664 / 131 04 82

\* Bei diesen Einheiten ist neben dem Mitgliedsbeitrag ein zusätzlicher Leistungsbeitrag bzw. Sektionsbeitrag zu entrichten!

### **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 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!