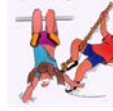






1. KL NMS/AHS 10 Jahre	Let's fezz Birgit	Pop-Dance I Carina	Team-aerobic Verena	Sport-aerobic Verena, Raffi, Carina, Nicole	Turnen Plus II Philipp	Fun Park I Greg	Basketball Stefan	Volleyball U13-U17 Yvonne															
2. KL NMS/AHS 11 Jahre	Donnerstag 16:00-17:00 VS West	Dienstag 17:00-18:00 Kulturhalle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

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

ZVR-Zahl: 860271200

Stand: Sept. 2015

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

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, ...).

LET'S FETZ

Ballbegeisterte Kinder, die sich gerne der Herausforderung von abwechslungsreichen Gruppen- und Teamspielen stellen und Freude beim Laufen, Werfen, Fangen und Ausweichen haben, können sich hier austoben bis das Turngewand nass geschwitzt ist!

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.

FIT & POWER STEP

Die etwas andere Step-Stunde! Konditionsaufbau, Herz-Kreislauf-Training in Kombination mit Krafttraining am Step. Schwungvolle Einheit mit Musik und viel Power, die den Puls in die Höhe treibt und richtig ins Schwitzen bringt.

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!