



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|---|--|--|--|--|---|------------------------------|--|---|--|---|--|--|--|
| 1. KL NMS/AHS 10 Jahre | Pop-Dance I Emilia Dienstag 18:00-19:00 VS West | Sport-aerobic Tina, Sophia Jasmin, Lisa, Kathi Mittwoch 17:30-18:30 Freitag 17:00-18:00 BRG | Turnen Plus Lydia Mittwoch 17:30-19:30 BRG | Turn10 Lydia Karin Sandra Lisa Montag 17:30-19:30 Mittwoch 17:30 – 19:30 BRG | Funpark David Paul Dienstag 18:15-19:45 BRG | | | | | | | | | | | | | |
| 2. KL NMS/AHS 11 Jahre | | | | | | | | | | 3. KL NMS/AHS 12 Jahre | 4. KL NMS/AHS 13 Jahre | 14 Jahre | | | | | | |
| 15 Jahre | | | | | | | | | | Pop-Dance II Emilia Dienstag 19:00-20:00 VS West | | Funpark spezial Lisa Dienstag 18:30-19:30 BRG | Action Factory I Lisa Dienstag 19:30-21:00 BRG | Gymstick & Step Karin Montag 18:30-19:30 BRG | Fit & Fun Karin Mittwoch 17:30-19:00 SPZ | Body Shape Karin Donnerstag 18:00-19:00 SPZ | Mixed Volley- ball JUGEND Nadja Freitag 19:00-20:30 BRG | |
| Ab ca. 18 Jahren (Ausnahmen möglich, wenn es gruppen- dynamisch passt!) | Bad- minton Peter Montag 20:00-21:30 Clara Freitag 19:00-20:30 BRG | Volley- ball 4 You Anna Dienstag 19:45-21:45 BRG | Volley- ball Evergreen Martin Donnerstag 19:30-21:30 BRG | Zumba Paulina Mittwoch 19:00-20:00 VS Wondrak | | | | | | | | | | | | | | |

Nähere Informationen bei Ilse Wimmer: stockerau@sportunion.at, 0676/4869158, <https://stockerau.sportunion.at> ZVR-Zahl: 860271200 Stand: September 2021

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 Tina Bauer: 0664 / 96 86 292

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!

BODY SHAPE

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

GYMSTICK & STEP

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.

FIT & FUN

Die Trainingsmethode in dieser Stunde ist dem HIT-Training (mit Einsatz von selbst mitgebrachten Hanteln) angelehnt. "Schnell - langsam - schnell" ist das Motto dieser Stunde und lässt das Fett in deinem Körper schmelzen.

BADMINTON

In dieser Einheit erhalten die SpielerInnen die Möglichkeit, ihr Können im Einzel oder Doppel unter Beweis zu stellen.

Einen gewisse Vorerfahrung bzw. Ballgeschicklichkeit bzw. Ballgeschicklichkeit wird vorausgesetzt, da diese Einheit ohne Trainer ist.

TURNEN PLUS

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.

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!

FUNPARK SPEZIAL

Von klassischen Ballsportarten bis zu trendigen Spielen wie Capture the Flag, steht vor allem Abwechslung auf dem Programm. Auch bei sportlichen und taktischen Herausforderungen bleibt vor allem der Spaß an der Bewegung das Wichtigste.

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.

VOLLEYBALL

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

- JUGEND: Speziell für Jugendliche
- 4You: auch Anfänger sind gerne willkommen
- Evergreen: Spiel, Spaß, Smash (+ Jux-Turniere)

SPORTAEROBIC

Ziel dieses Trainings ist es, komplexe und hoch intensive Bewegungsmuster zu typischer Aerobicmusik zu beherrschen. Erreicht wird dies durch gezieltes Kraft-, Ausdauer- und Elementetraining. Grundvoraussetzung sind eine gute Körperspannung, sowie Beweglichkeit.

ZUMBA

Zumba ist ein tolles Tanz-Fitness Programm, das lateinamerikanische Tänze mit Fitnessübungen zu einem dynamischen Workout verbindet. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig - die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar! Einfach vorbeikommen.

TURN 10

Methodisch aufgebautes Training und das Erlernen von akrobatischen Elementen ermöglichen individuelle Fortschritte der Basiskompetenzen der Kinder in Boden- und Gerätturnen. Dabei werden die Jugendlichen an ihre eigenen Leistungsgrenzen gebracht.