

KINDERTURNEINHEITEN

FREERUNNING-PARKOUR (ab 14 Jahren)

Donnerstag 18:00 - 19:30 (Nils) BG Breyerstr.

GERÄTETURNEN spez. & AIRTRACK (ab 8 Jahren)

Freitag 17:30 - 19:30 (Clara) BG Breyerstr.

KINDERTURNEN (6-10 Jahre)

Donnerstag 17:00-18:00 (Lisa) BG Breyerstr.

KLEINKINDERTURNEN (3-6 Jahre)

Freitag 16:00-17:00 (Carmen / Christian) PTS Baden

MÄDCHEN- / BURSCHENTURNEN (6-14 Jahre)

Montag 17:30-19:00 (Christa / Stephan) BG Breyerstr.

MUTTER-VATER-KINDTURNEN

Freitag 15:00-16:00 (Carmen / Christian) PTS Baden

Zusatzinformationen:

Vorbehaltlich etwaiger Änderungen der Stundeninhalte, der Trainingszeiten und der Übungsstätten.

Mindestteilnehmerzahl pro Trainingseinheit fünf Personen.

Die neuesten Informationen über unseren Verein finden Sie immer auf unserer Website.

www.baden.sportunion.at

SPORT-AKTIV PROGRAMM

BAUCH-BEIN-PO

Mittwoch 10:00-11:00 (Katja) Veranst. Halle

BEGINNERS WORKOUT

Freitag 09:00-10:00 (Marius) Veranst. Halle

BEWEGUNGSMIX FÜR JUNGGEBLIEBENE

Mittwoch 18:00-19:00 (Rudi) BG Fraueng.

BODYWORK

Mittwoch 09:00-10:00 (Katja) Veranst. Halle

BODYWORK / RELAX

Montag 08:30-10:00 (Peter) Veranst. Halle

BURN & TONE

Montag 20:00-21:00 (Julia) BG Breyerstr.

FIT IM ALLTAG für Frauen & Männer

Montag 18:30-19:30 (Rudi) BG Biondekg.

HIIT & TONE

Dienstag 19:00-20:30 (Doris) BG Breyerstr.

NORDIC WALKING - FORTGESCHRITTENE

Dienstag 08:30-10:00 (Doris) Rudolfshof

SPORT-PLUS PROGRAMM

LEISTUNGSTURNEN AUFBaugruppe*

(ab 6 Jahren)
Dienstag 17:00-19:00 (Elisabeth) BG Breyerstr.

LEISTUNGSTURNEN* (ab 8 Jahren)

Mittwoch 17:30-19:30 (Gerold) BG Breyerstr.

LEISTUNGSTURNEN OBERSTUFE / TEAMTURNEN*

Mittwoch 19:30-21:00 (Elisabeth) BG Breyerstr.
Donnerstag 19:30-21:00 (Elisabeth) BG Breyerstr.

FASZIEN RELAX TRAINING

Freitag 10:00-11:00 (Marius) Veranst. Halle

FUNCTIONAL & MOBILITY FITNESS

Donnerstag 18:30-20:00 (Doris) BG Fraueng.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Montag 19:00-20:00 (Julia) BG Breyerstr.
Dienstag 09:00-10:00 (Christian) Veranst. Halle
Freitag 08:00-09:00 (Marius) Veranst. Halle

YOGA

Mittwoch 19:00-20:15 (Hermann) BG Fraueng.

*Wir bewegen Menschen
SEIT MEHR ALS 75 JAHREN!*

*Aufnahme nur in Absprache mit dem Trainer bzw. der Trainerin!