

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- / BURSCHEENTURNEN (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

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

SPORT-AKTIV PROGRAMM

BAUCH-BEIN-PO

Mittwoch 10:00–11:00 (Katja) **NEU** Verant. Halle

BEGINNERS WORKOUT

Freitag 09:00–10:00 (Marius) Verant. Halle

BEWEGUNGSMIX FÜR JUNGGEBLIEBENE

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

BODYWORK

Mittwoch 09:00–10:00 (Katja) **NEU** Verant. Halle

BODYWORK / RELAX

Montag 08:30–10:00 (Peter) **ab 22.09.** Verant. 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) Rudolphshof

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) Verant. 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) Verant. Halle

Freitag 08:00–09:00 (Marius) Verant. Halle

YOGA

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

Wir bewegen Menschen
SEIT MEHR ALS 75 JAHREN!