

## Stundenbeschreibung A-Z

### **Beginners Workout:**

Leichtes Einstiegstraining ohne Vorkenntnisse zur Verbesserung der körperlichen Fitness und Gesundheitserhaltung. Ideal für Einsteiger. Für alle Altersgruppen ab 14. Jahren geeignet.

### **Bewegungsmix für Junggebliebene:**

Funktionelles Bewegungsprogramm für alle Sportbegeisterten ab 60 Jahren. Gelenkschonendes Herz/Kreislauftraining, fließende Bewegungen, Balance, Mobilisations- sowie Körperwahrnehmungsübungen bilden ein interessantes Rundumprogramm.

### **Bodywork & Bodywork/Relax:**

Ganzkörperkräftigung mit/ohne Zusatzgeräten und einem ausgedehnten Stretching- bzw. Entspannungsteil. Ideal auch für Einsteiger. Für alle Altersgruppen ab 14 Jahren geeignet.

### **Burn & Tone:**

Kombination zwischen einfachen Schrittkombinationen im Fettverbrennungsbereich mit anschließender Ganzkörperkräftigung. Ideal für Einsteiger. Für alle Altersgruppen ab 14 J. geeignet.

### **Dance Step Aerobic :**

Kreative Schrittfolgen auf dem Stepbrett fördern die Kondition und machen vor allem Spaß! Eine Stunde für Aerobicbegeisterte im mittleren Schwierigkeitsgrad.

### **Erlebnisturnen für Kinder 6-14 Jahre:**

Spiel und Spaß verpackt in Bewegung für Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahre. Durch vielfältige Turn-, und Bewegungsübungen erleben Kinder ihren Körper neu und können sich so richtig austoben!

### **Faszien Relax Training:**

Ganzkörpertraining mit der Faszienrolle inkl. Beweglichkeits- und Relaytraining. Ideal für Einsteiger. Für alle Altersgruppen ab 14 Jahren geeignet.

### **Fit im Alltag für Frauen & Männer:**

Durch gezielte Bewegungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen wird eine Verbesserung der Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit erzielt. Eine Stunde, die dem allgemeinen Wohlbefinden dient. Speziell für die Altersgruppe ab 50 Jahren geeignet.

### **Freerunning - Parkour ab 14 Jahren:**

Bei Parkour überwindet man meist im städtischen Bereich möglichst direkt Hindernisse mit verschiedenen Bewegungen. Wir wollen uns aber im ersten Schritt im abgesicherten Raum im Turnsaal mit dieser Sportart beschäftigen und die verschiedenen Möglichkeiten, wie man Hindernisse überwindet trainieren und kennenlernen.

### **Functional Training:**

Ganzkörperkräftigung über 90min bzw. 60min mit verschiedenen Zusatzgeräten und einem ausgedehnten Stretchingteil. Ideal auch für Einsteiger. Für alle Altersgruppen ab 14 Jahren geeignet.

### **Gerätturnen spez. & Airtrack ab 8 Jahren:**

Spiel, Spaß und Bewegung in Kombination! Turnen unter Verwendung verschiedener Geräte und Spiele, wie z. B. auch der Airtrack, die z.B. das Reaktionsvermögen, die Schnelligkeit und das allg. Körperbewusstsein fördern.

### **HIIT & Tone:**

Intensives Ganzkörpertraining im Herzkreislaufbereich mit anschließenden Kraftausdauer-elementen. Für Fortgeschrittene aller Altersgruppen ab 14 Jahren geeignet.

### **Kinderturnen 6-10 Jahre:**

Für alle Kinder zwischen sechs und zehn Jahren, die sich gerne bewegen und Freude am Turnen, Spielen und Ausprobieren haben. Mit und ohne Zusatzgeräte wird z.B. balanciert, gerutscht und geschaukelt.

### **Kleinkinderturnen 3 - 6 Jahre:**

Für alle Kinder zwischen drei bzw. vier und sechs Jahren, die sich gerne bewegen und Freude am Turnen, Spielen und Ausprobieren haben. Mit und ohne Zusatzgeräte wird z.B. balanciert, gerutscht und geschaukelt. Altersstufe bitte dem Plan entnehmen!

### **Leistungsturnen - Aufbaugruppe ab 6 Jahren:**

Aufbau von Nachwuchs für das Turn10 Wettkampfturnen Basisstufe der Sportunion Baden. Das soll mit viel Spaß, aber auch konzentriertem Üben in kleinen Gruppen erreicht werden. In dieser Gruppe ist das Training aufbauend.

### **Leistungsturnen ab 8 Jahren:**

Erweiterte Gerätturneinheit mit Übungskombis erhöhten Schwierigkeitsgrades für Kinder mit gutem bzw. sehr gutem Talent, die interessiert sind auch an Wettkämpfen teilzunehmen. Aufnahme je nach Platz nur in Abstimmung mit dem Trainer!

### **Leistungsturnen Oberstufe:**

Zusätzliche Gerätturneinheit mit Übungskombis erhöhten Schwierigkeitsgrades für Jugendliche und Wettkampfturner/innen mit sehr gutem Talent, die ihre Wettkampfelemente noch zusätzlich verbessern/verfeinern möchten. Aufnahme je nach Platz nur in Abstimmung mit dem Trainer!

### **Mädchen-und Burschenturnen 6-14 Jahre:**

Laufspiele zur Reaktions-, Koordinations-, und Konditionsverbesserung. Ein abwechslungsreiches Turnprogramm auf Boden, Reck, Kasten oder Balken sowie jede Menge Spiel und Spaß!

## Stundenbeschreibung A-Z

Vereinsadresse:

Sekretariat

Theaterplatz 9/1

2500 Baden

ZVR: 837392861

Tel. Doris Jost 0676/3425502

Obmann: Dipl. Sptl. Peter Jost, M.Ed., B.Ed. 0664/3925419

Email: sportunionbaden@aon.at

### **Mutter -Vater - Kindturnen:**

Auf spielerische Art und Weise und mit Unterstützung der Eltern lernen unsere Kleinsten ihren Körper kennen. Mittels verschiedener Geräte wie z.B. Seile, Bänke und Bälle können die Kinder ihre Motorik verbessern. Bei diversen Spielen und Tänzen können sie sich so richtig austoben. Geeignet besonders für Kinder von 1 bis 4 Jahren.

### **Neuro Athletik:**

Neuroathletik hilft dir, deine Trainingsleistung zu optimieren, die Regeneration zu fördern und Verletzungen zu vermeiden oder das Schmerzempfinden zu reduzieren. Zum neurozentrierten Training zählen unter anderem Atem-, Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen sowie das Training des Sehvermögens. Gesteigerte Bewegungsqualität beugt Unsicherheit, Stolpern und Stürzen vor. Gut für Anfänger geeignet.

### **Nordic Walking Anfänger/Fortgeschrittene:**

Freude an der Bewegung in der Natur! Das gelenksschonende Ausdauertraining bei dem der gesamte Bewegungsapparat gefordert ist macht Spaß und bietet Abwechslung für Jung und Alt in unterschiedlichen Leistungsstufen.

### **Team Turnen ab 14 Jahre:**

Das Teamturnen umfasst 3 Disziplinen: Minitrampolin-Springen, Akro-Showtanz und Tempo-Bodenturnen auf der Tumblingbahn (Airtrack mit Landung mit der letzten Übung auf einem Weichboden)

### **Wirbelsäulengymnastik sowie Physio-Rückengymnastik:**

Mittels der drei Schwerpunkte: „Dehnen, Kräftigen und Mobilisieren“ werden muskuläre Defizite abgebaut und zukünftigen Beschwerden des Bewegungsapparates entgegengewirkt. Ein MUSS für alle, die auf ihre Gesundheit Wert legen. Gut für Anfänger geeignet.

### **Yoga:**

Yoga als ganzheitliches Übungssystem kräftigt und dehnt die Muskeln, bringt mehr Beweglichkeit in die Wirbelsäule und hilft den Energiefluss im Körper zu harmonisieren. Die Yoga am Abend Stunden sind für Anfänger, Junggebliebene und leicht Fortgeschrittene geeignet, Yoga-Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte die eigene Yogamatte mitbringen.

### **Yoga & Osteoporose Vorbeugung:**

sanfte Kräftigungsübungen, Förderung von Koordination und Gleichgewicht und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bilden die Schwerpunkte dieser Trainingseinheit. Die Knochen werden durch ein Wechselspiel aus gezielter Belastung und Spannung zur Neubildung angeregt. Der Kurs ist besonders für Menschen geeignet, die sich aktiv um die Erhaltung ihrer Beweglichkeit kümmern wollen. Gut für Anfänger geeignet, Yoga-Vorkenntnisse sind nicht nötig.