

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

### **Burn & Tone:**

Einfache Schrittkombinationen im Fettverbrennungsbereich mit anschließender Ganzkörperkräftigung. Ideal für Einsteiger. Für alle Altersgruppen ab 14 Jahren geeignet.

### **Dance Step Aerobic :**

Kreative Schrittfolgen am Stepper fördern die Kondition und machen vor allem Spaß!  
Eine Stunde für Aerobicbegeisterte im mittleren Schwierigkeitsgrad.

### **Erlebnisturnen für Kinder 4-6 Jahre:**

Spiel und Spaß verpackt in Bewegung für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahre. Durch vielfältige Turn- und Bewegungsübungen erleben Kinder ihren Körper und können sich dabei so richtig austoben.

### **Faszien Relax Training:**

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

### **Faszien Yoga:**

Sanfte Kräftigungsübungen, Förderung der Koordination und des Gleichgewichtes bzw. Harmonisierung von Körper, Geist und Seele unter Einsatz der Faszienrolle. Der Kurs ist besonders für Menschen geeignet, die sich aktiv um die Erhaltung ihrer Beweglichkeit kümmern wollen. Gut für Anfänger geeignet. Yoga-Vorkenntnisse sind dabei nicht nötig.

### **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 TS mit dieser Trendsportart beschäftigen und die verschiedenen Möglichkeiten, wie man Hindernisse sicher überwindet trainieren.

### **Flexibility Workout:**

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

### **Functional & Mobility Fitness/Functional Training:**

Ganzheitliches Training mit verschiedenen Zusatzgeräten und schwerpunktmäßiger Flexibilität. Ideal auch für Einsteiger. Für alle Altersgruppen ab 14 Jahren geeignet.

### **Geräteturnen 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.

### **Grundlagentraining/Choreo (ab 14 Jahren):**

Zusätzliche Gerätturneinheit mit erhöhten Schwierigkeitsgrad für Wettkampfturner/innen. Aufnahme je nach Platz nur in Abstimmung mit dem Trainer/Innenteam!

### **HIIT & Tone:**

Intensives Ganzkörpertraining im Herzkreislaufbereich, Kraftausdauer- und -Kraftelementen. Für Fortgeschrittene aller Altersgruppen ab 14 Jahren geeignet.

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

Für alle Kinder zwischen 6 bis 10 Jahre, 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 3 bis 6 Jahre, die sich gerne bewegen und Freude am Turnen, Spielen und Ausprobieren haben. Mit und ohne Zusatzgeräte wird z.B. balanciert, gerutscht und geschaukelt.

### **Kort.X - bewegtes Gehirntraining:**

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.

## Stundenbeschreibung A-Z

Vereinsadresse:

Sekretariat

Theaterplatz 9/1

2500 Baden

ZVR: 837392861

Tel. Doris Jost 0676/3425502

Obmann: Dipl. Sptl. Peter Jost, MEd., BEd. 0664/3925419

Email: sportunionbaden@aon.at

### 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/Teamturnen:

Zusätzliche Gerätturneinheit mit Übungskombis erhöhten Schwierigkeitsgrades für Jugendliche und Wettkampfturner/innen mit sehr gutem Talent, die ihre Wettkampfelemente noch zusätzlich verbessern/verfeinern möchten. Das Teamturnen umfasst 3 Disziplinen: Minitrampolin-Springen, Akro-Showtanz und Tempo-Bodenturnen auf der Tumblingbahn (Airtrack mit Landung mit der letzten Übung auf auf einem Weichboden) Aufnahme je nach Platz nur in Abstimmung mit dem Trainer/Innenteam!

### Mädchen-/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!

### 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 können sie sich so richtig austoben. Für Kinder von 1 bis 4 Jahren.

### Nordic Walking Fortgeschrittene:

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

### Wirbelsäulengymnastik:

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.