

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

Beginners Workout:

Leichtes Einstiegstraining ohne Vorkenntnisse zur Verbesserung der körperlichen Fitness und Gesunderhaltung. 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, Bodyworkout & Bodywork/Relax:

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

Bodyshape:

Ganzkörpertraining zur Definition und Kräftigung aller Muskelgruppen mit und ohne Zusatzgeräte (Hanteln). 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.

Faszien Relax Training:

Ganzkörpertraining mit der Faszienrolle inkl. Beweglichkeits- und Entspannungselementen. 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 TS mit dieser Trendsportart beschäftigen und die verschiedenen Möglichkeiten, wie man Hindernisse sicher überwindet trainieren.

Funktionales Krafttraining/Functional Workout:

Ganzheitliches Ganzkörpertraining für natürliche Alltagsbewegungen. Es verbessert effektiv deine Kraft, Koordination, Balance und Beweglichkeit. 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.

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.

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 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!

Mind & Motion:

Stärke deine mentale Fitness durch effektives Gehirn- und Kortex-Training. Gezielte Meditation und Entspannung sichern dir dabei die optimale Regeneration. Für alle Altersgruppen ab 14 Jahren geeignet.

Mobility Flow:

Steigerung der Beweglichkeit und Verbesserung der gesamten Körperhaltung sowie mehr Mobilität für deinen Alltag. Für alle Altersgruppen ab 14 Jahren geeignet.

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.

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

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.

Rücken-Workout:

Unser Rücken-Workout mit und ohne Geräte – wie Hanteln, Flexibar oder Step – stärkt gezielt deine Muskulatur. Verbessere spürbar deine Körperhaltung und beuge Verspannungen effektiv vor.

Vital & Aktiv im Alltag:

Funktionelles Training, Mobilisation und Fußgewölbeübungen stärken schonend den gesamten Körper, verbessern die Balance und lösen Verspannungen. Für alle Altersgruppen ab 14 Jahren geeignet.

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.

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

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