

Stundenbeschreibung

A-Z

Bauch-Bein-Po:

Die Mutter aller Aerobicstunden! Eine Kräftigungsstunde für Bauch-, Bein-, und Gesäßmuskulatur. Ideal auch 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/ Relax:

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

Dance for Kids & Teens:

Die ultimative Tanzstunde für unsere Jüngsten und darüber! Hier kannst Du Dich bei heißen Rhythmen und Choreographien so richtig austoben und auch tolle Showtänze lernen!

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!

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.

Funktionsgymnastik:

Mittels gezielter Funktionsübungen werden Mobilität, Kräftigung und Dehnung vermittelt. Für alle Altersgruppen und speziell für Einsteiger geeignet.

Gesundheitsgymnastik:

Auf sanfte Art und Weise wird der ganze Körper mobilisiert, gekräftigt und gedehnt. Im Mittelpunkt steht die Wirbelsäule es wird jedoch in jeder Einheit ein Schwerpunkt gesetzt und viel Wert auf persönliche Betreuung gelegt. Für alle Altersgruppen ab 14 Jahren geeignet.

Geräteturnen für Erwachsene:

Diese Einheit soll die Möglichkeit bieten, seine Turnerischen Fähigkeiten in der Praxis nach eigenem Können umzusetzen. Unterstützung durch einen Trainer der Sportunion ist vorhanden.

Gerätturnen spez. & Airtrack ab 10 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 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.

Kleinkinder 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!

Mädchen-und Knabenturnen 6-16 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 und Tänzen können sie sich so richtig austoben. Geeignet besonders für Kinder von 1 bis 4 Jahren.

Natural Flow - Faszientraining:

NATURALFLOW® ist ein sanftes, funktionelles Faszientraining. Dabei werden mit der Blackroll sowohl die Flexibilität/Stabilität als auch der Rücken und die Wirbelsäule trainiert. Auch für Neueinsteiger und Anfänger bestens geeignete Trainingseinheit.

Stundenbeschreibung

A-Z

Vereinsadresse:

Sekretariat

Theaterplatz 9/1

2500 Baden

ZVR: 837392861

Tel. Doris Jost 0676/3425502

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

Email: sportunionbaden@aon.at

Nordic Walking:

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.

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.

Power Bodywork:

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

Step Aerobic :

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

Wirbelsäulengymnastik/Rückenpower/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.