

# Sportprogramm 2023 / 2024

ZVR-Zahl 848262823



Turnsaal der VS - Haunoldstein



Montag



18.15 – 19.15

25. Sept. – 11. Dez. 2023  
(12 Einheiten)

## Bodyforming

Montag



19.30 - 20.30

18. Sept., 16. Okt.,  
13. Nov., 11. Dez. 2023  
29. Jän., 4. März,  
15. April, 13. Mai 2024

## Zirkeltraining

Montag



19.30 - 20.30

2. Okt., 30. Okt., 27. Nov. 2023  
15. Jän., 19. Feb.,  
18. März, 29. April 2024

## Senso-Training

Montag



19.30 - 20.30

9. Okt., 6. Nov., 4. Dez. 2023  
22. Jän., 26. Feb.,  
8. April, 6. Mai 2024

## BauchBeinePo

Montag



19.30 - 20.30

25. Sept., 23. Okt., 20. Nov. 2023  
8. Jän., 12. Feb.,  
11. März, 22. April 2024

## Wellnessgymnastik

Mittwoch



18.30 – 19.30

20. September 2023  
bis 15. Mai 2024 (Abschluss)

## Volleyball

für Erwachsene & Teens ab 14

Donnerstag



18.30 - 20.00

14., 28. Sept., 12. Okt., 2., 9., 23.  
Nov., 7., 21. Dez. 2023, 18. Jän.,  
1. Feb. 2024 (Ersatz: 15. Feb. 2024)

## Step Aerobic

Mittwoch



19.30 - 20.30

4. Okt. – 13. Dez. 2023  
(10-er Block)

## Ugotchi

1. - 4. VS

Freitag 2x / Monat



14.00 - 15.00

ab 22. Sept. 2023

## Mini - Mix

4 - 6 Jahre

Freitag 2x / Monat



15.00 - 16.00

ab 15. Sept. 2023

## Krabbel – Kids

Eltern-Kinder-Turnstunde

1 – 3 Jahre

Freitag 2x / Monat



16.00 – 17.00 Gruppe I

17.00 – 18.00 Gruppe II

ab 15. Sept. 2023

## Ball- & Bewegungsspiele

9 - 14 Jahre

Freitag 2x / Monat



18.00 - 19.00

ab 15. Sept. 2023

### ■ **STEP AEROBIC**

ist ein ausgezeichnetes Konditionstraining, wobei gleichzeitig Bein- und Gesäßmuskeln effektiv gekräftigt werden. Beim Auf- und Absteigen werden einfache choreografische Arm- und Beinbewegungen zur Musik ausgeführt. Keine Panik! „Step by Step“ kommt jeder zum Ziel!

### ■ **BODYFORMING**

Nach einem entsprechenden Aufwärm- und Herz/Kreislauftraining, aufgebaut auf einfachen harmonischen Schrittkombinationen, das die Körperfettverbrennung anregt, werden alle Muskelgruppen trainiert. Ein sanftes Dehnen zum Schluss rundet die Stunde ab.

### ■ **ZIRKELTRAINING**

Mit schwungvoller Musik, wird eure Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit verbessert. Es kurbelt den Stoffwechsel an und auch die Fettverbrennung bleibt noch lange Zeit nach eurer Trainingseinheit weiter erhöht.

### ■ **SENSO - TRAINING**

fördert die Körperwahrnehmung, das Bewegungsgefühl, den Aufbau der Gelenkmuskulatur, sowie die Rumpf- und Stützkraftentwicklung. Durch gute sensomotorische Fähigkeiten wird die Verletzungswahrscheinlichkeit minimiert und die Stabilität der Gelenke verbessert.

### ■ **BAUCH-BEINE-PO**

Nach einem Aufwärmtraining wird die Muskulatur gefestigt und gestrafft, wobei Bauch, Beine und Po sehr intensiv gekräftigt werden. Zum Ausklang der Stunde wird die Muskulatur gedehnt.

### ■ **JACKPOT.FIT**

für alle, die ein „bewegteres“ Leben starten möchten (Sportneulinge, Wiedereinsteiger, Personen mit Übergewicht, Personen nach einem Kur-/Reha-Aufenthalt), ist dieses Gesundheitsprogramm genau das Richtige. Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund. Die gegenseitige Motivation in der Gruppe ist das gemeinsame Ziel und soll helfen, am Ball zu bleiben.

### ■ **VOLLEYBALL FÜR ERWACHSENE & TEENS AB 14 JAHRE (Einsteiger & Fortgeschrittene)**

Volleyballspielen hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Es kräftigt die Muskulatur in den Beinen und Armen, regt das Herz-Kreislauf-System an und trägt zur Stärkung der Knochen bei. Der gemeinsame Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund.

### ■ **WELLNESS GYMNASTIK**

Wohlfühlworkout und vielseitiges Ganzkörpertraining mit und ohne Kleingeräte. Es geht darum Verspannungen aufzuspüren und zu lösen, vernachlässigte Muskulatur zu kräftigen und ein lebendiges Körperbewusstsein wiederzugewinnen. Ohne Laufen und Springen!

### ■ **KINDERTURNEN** 🧸 (**UGOTCHI / KRABEL-KIDS / MINI - MIX / BALL- & BEWEGUNGSSPIELE**)

Sich bewegen und mehr zutrauen, kreatives Ausprobieren an Kletterlandschaften und Kleingeräten. Mit Sing-, Fang- und Laufspielen, kleinen Tänzen, ... alles was eine Turnhalle hergibt (Bälle, Stäbe, Reifen, Matten, Ringe, ...).

### ■ **1x gratis schnupperrn**

### ■ Mehr Infos unter: <https://haunoldstein.sportunion.at>

Tel. o 676 / 65 56 182 (Alexandra Kummer)

Tel. o 680 / 30 54 707 (Daniela Rucker - Kinderturnen)

### Mitgliedsbeiträge 2023 / 24



- |   |         |
|---|---------|
| ■ Montag <b>und</b> Mittwoch  | € 45,00 |
| ■ Step Aerobic 10-er Block  | € 30,00 |
| ■ Einzelstunde (Wellness-Gym, Power Fitness)                          | € 4,00  |
| ■ Krabbelkids / Ball- & Bewegungsspiele                               | € 30,00 |
| ■ Mini Mix / Ugotchi  | € 35,00 |
| ■ Jackpot.Fit für Neueinsteiger                                       | gratis  |
| 12 Einheiten  | € 35,00 |
| online <a href="http://www.jackpot.fit">www.jackpot.fit</a> anmelden! |         |
| ■ Volleyball für Erwachsene & Teens ab 14                             | € 45,00 |
| 10 Einheiten à 1,5 Std.   |         |

**Raiffeisenbank  
Region Schallaburg**



**Bankstelle Groß-Siering**