

■ **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.

■ **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.

■ **FATBURNER**

ist ein Herzkreislauftraining zu schwungvoller Musik, lässt überschüssiges Fett schmelzen, verbessert deine Kraftausdauer und macht eine Menge Spaß. Ihr werdet eine Menge Kalorien verbrennen!

■ **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 schnuppern**

■ 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 2024 / 25



- Power Fitness und Wellnes Gymnastik _____ € 45,00
- Step Aerobic 10-er Block / 8-er Block € 30,00 / € 25,00
- 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 www.jackpot.fit anmelden!
- Volleyball für Erwachsene & Teens ab 14 _____ € 70,00

**Raiffeisenbank
Region Schallaburg**



Bankstelle Groß-Sierning

