PILATES **Schnuppereinheit am 15. Oktober 2025 !**
ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Es wird vor allem die Tiefenmuskulatur angesprochen. Ein flacher, gut definierter Bauch und mehr Taille sind das Ergebnis, wenn regelmäßig trainiert wird.

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 Gelenksmuskulatur, 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.

SESSELGYMNASTIK **Schnuppereinheit am 17. September 2025 !**
Aktiv im Alter – Spaß an der Bewegung! Zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit und Vitalität. Bewegung hält fit und gesund. Zu schwungvoller Musik fordern wir unseren Körper, Muskel- und Skelettfunktionen und das Herz-Kreislaufsystem altersgerecht heraus.

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 / KRABBEL-KIDS / MINI - MIX)**
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, ...).

FIT TEENS
Spiel, Spaß und Bewegung im Rahmen von polysportivem Kinder- und Jugendturnen. Ob Stationsbetrieb, Lauf-/ Bewegungs- oder Ballspiele. Für jede(n) etwas dabei!

Mitgliedsbeiträge 2025 / 26

- Power Fitness **und** Wellnes Gymnastik .....€ 50,00
- Pilates / Sesselgymnastik (6er Block) €25,00
- Krabbelkids / Fit Teens ..... € 35,00
- Mini Mix / Ugotchi ..... € 40,00
- Jackpot.Fit für Neueinsteiger ..... gratis
  12 Einheiten ..... € 40,00
  online www.jackpot.fit anmelden!

Mehr Infos unter:
https://haunoldstein.sportunion.at

Tel. 0 676 / 65 56 182 (Alexandra Kummer)

Tel. 0 680 / 30 54 707 (Daniela Rucker)
Kinderturnen, Fit Teens

Raiffeisenbank Region Schallaburg