

■ **PILATES**

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 (Power Fitness)**

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

■ **BAUCH-BEINE-PO (Power Fitness)**

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 (Power Fitness)**

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

■ **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 (Eltern-Kinder-Turnstunde) / 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, ...).

■ **KINDERYOGA** Schnuppereinheit am 12. Jänner 2027 !

Spielerisch stärken wir Körper, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Mit kindgerechten Atem- und Entspannungsübungen lernen Kinder Stress abzubauen und sich besser zu konzentrieren. Natürlich stehen Spaß und Freude an der Bewegung im Vordergrund.

Mitgliedsbeiträge 2026 / 27



- Bodyforming, BBP, Fatburner und
Wellness Gymnastik € 50,00
- Pilates 8er Block / Kinderyoga 10er Block) €45,00
- Krabbelkids € 35,00
- Mini Mix / Ugotchi € 40,00



**Raiffeisenbank
Region Schallaburg**

■ Mehr Infos unter:

<https://haunoldstein.sportunion.at>

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

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

Tel.: o 660 / 27 69 607 (Eveline Guger)
Kinderyoga

