

■ **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.

■ **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!

■ **INTERVALLTRAINING**

bringt dich an deine körperlichen Grenzen und lässt überschüssiges Fett schmelzen. Du kurbelst den Fettstoffwechsel an, verbesserst deine Kraftausdauer, trainierst das Herz-Kreislauf-System und erhöhst die maximale Sauerstoffaufnahme.

■ **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.

■ **SIX - PACK**

ist ein Core Training (Bauch, Rücken, Po). Ein intensives Training zur Kräftigung und Stärkung speziell für diese 3 großen Muskelgruppen!

■ **BBP (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.

■ **RÜCKEN - SANFT**

Gezielte Mobilisierung und Kräftigung der Muskelpartien, die die Wirbelsäule stützen und entlasten. Ziel dieser Einheit ist es, eine gute Beweglichkeit zwischen Muskel und Faszie zu erreichen um so Verspannungen vorzubeugen.

■ **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, ...).

■ **1. Stunde GRATIS schnuppern!**

- Mehr Infos unter: <http://haunoldstein.sportunion.at>
Tel. 0 676 / 65 56 182 (Alexandra Kummer)
Tel. 0 680 / 30 54 707 (Daniela Rucker - Kinderturnen)

Mitgliedsbeiträge 2021 / 22	
■ Montag und Mittwoch	€ 40,00
■ Intervalltraining 8-er Block.	€ 25,00
■ Einzelstunde	€ 4,00
■ Krabbelkids / Ball- & Bewegungsspiele	€ 30,00
■ Mini Mix / Ugotchi	€ 35,00





Bankstelle Groß-Sierning

Aufgrund der aktuellen Situation und der sich beinahe täglich ändernden rechtlichen Bestimmungen im Zusammenhang mit dem Coronavirus, informiert euch bitte vorher bei den entsprechenden Trainern.

**Aufgrund der Hygienemaßnahmen wird gebeten
eine eigene Matte und / oder Handtuch mitzunehmen!!!**