

## Mein Sportprogramm



Bilder: Sportunion Favoriten, Peter Riedel, Alexandra Beier

ZVR: 932254785



TEL.: +43 1 603 78 73 • FAX DW 20 • office@sportunionfavoriten.at  
ERSTE BANK • Konto Nummer 2036789 • BLZ 20111

[www.sportunionfavoriten.at](http://www.sportunionfavoriten.at)



## Wintersemester 2012/13



192 Einheiten pro Woche an 17 Standorten in den Bezirken  
1030, 1050, 1100, 1110 und 1170 Wien!



Alle Einheiten mit dem Gütesiegel „Fit für Österreich“



## Sportprogramm Wintersemester '12/13

Stand: 25. August 2012

### 1030 Wien, Apostelgasse 18 – Saal A

Montag		
10:00	Bauch-Bein-Po	Conny
11:00	Zumba® gold	Conny
Dienstag		
11:15	Qi Gong	Conny
12:15	Body Toning	Conny
15:00	Kinderturnen (4-10 Jahre)	Adam, Ingo
16:00	Mädchenturnen (6-12 Jahre)	Adam, Ingo
Mittwoch		
18:00	Easyline (ab Oktober!)	Hans
19:00	Musikgymnastik (ab Oktober!)	Hans
Donnerstag		
08:30	Pilates	Trixi
09:30	Yoga (90 Min.)	Trixi
15:00	Kleinkinderturnen (3-6 Jahre)	Ingo
16:00	Kinderturnen (6-12 Jahre)	Ingo
18:00	Pilates	Anna W.
Freitag		
09:00	Pilates & Stretching (75 Min.)	Julia



### Öffnungszeiten Kraftkammer:

Montag:	17:00-21:30
Dienstag:	14:00-21:30
Mittwoch:	13:00-21:30
Donnerstag:	09:00-21:30
Freitag:	09:00-21:30
Samstag:	08:00-19:30



### Aktiv-Bewegt (90 Min.), Apostelgasse 18

Montag und Mittwoch		
08:00	Saal A / Kraftkammer	Nadine
09:30	Saal A / Kraftkammer	Nadine
11:00	Saal A / Kraftkammer	Ali
12:30	Saal A / Kraftkammer	Ali
16:00	Saal A / Kraftkammer	Roland
Montag und Freitag		
17:30	Saal A / Kraftkammer	Christian
19:00	Saal A / Kraftkammer	Christian
Dienstag und Donnerstag		
08:00	Saal A / Kraftkammer	Christian, Olivia
09:30	Saal A / Kraftkammer	Christian, Olivia
11:00	Saal A / Kraftkammer	Lilli, Ali
12:30	Saal A / Kraftkammer	Lilli, Ali

### 1050 Wien, Castelligasse 25

Montag		
18:00	Musikgymnastik	Iris
19:00	Body Toning	Iris
Dienstag		
18:00	Bauch-Bein-Po	Renate R.
19:00	Pilates	Renate R.
Mittwoch		
18:00	Aktiv-Bewegt	Johannes
Donnerstag		
18:30	Bauch-Bein-Po	Birgit
19:30	Wirbelsäulengymnastik	Birgit

### 1100 Wien, Absberggasse 50

Donnerstag		
18:30	Volleyball (Jugend und Erwachsene)	María

### 1100 Wien, Campus Monte Laa, TS 2 Rudolf-Friemel-Gasse 3

Montag		
18:00	Musikgymnastik	Sabine
19:00	Zumba®	Sabine
Dienstag		
18:30	Step Basic	Daniela
19:30	Body Toning	Daniela
Mittwoch		
18:00	Fußball (Kinder und Jugendliche)	Niko
19:00	Fußball (Jugend und Erwachsene)	Niko
Donnerstag		
18:30	Power Wirbelsäule	Gabi
19:30	Pilates	Gabi
Freitag		
18:00	Musikgymnastik	Gerlinde
19:00	Body Toning	Gerlinde

### 1100 Wien, Ettenreichgasse 45c (BAKIP-Turnsaal), Eingang Daumegasse 8

Montag		
16:30	Musikgymnastik *	Claudia G.
17:30	Bauch-Bein-Po*	Claudia G.
18:30	Power-Wirbelsäule	Doris L.
19:30	Wirbelsäulengymnastik	Doris L.
Dienstag		
18:45	Body Toning	Caro
19:45	Dance Aerobic XL (75 Min.)	Caro
Mittwoch		
18:30	Body Toning	Natascha
19:30	Zumba®+Bauchtraining (75min.)	Natascha
Donnerstag		
18:00	Bauch-Bein-Po	Carmela
19:00	Step Aerobic*	Carmela
Freitag		
18:00	Tai-Chi (Anfänger)	Helmut
19:30	Tai-Chi (Fortgeschritten)	Helmut
Samstag		
16:00	Musikgymnastik	Carmela
17:00	Fatburning*	Carmela
Sonntag		
09:00	Musikgymnastik	wechselnd
10:00	Bauch-Bein-Po	wechselnd

### 1100 Wien, HTL Ettenreichgasse 54

Mittwoch		
19:00	Functional Movement (Koordination und Beweglichkeit)	Regina
20:00	Functional Circuittraining (Funktionelles Zirkeltraining)	Regina

### 1100 Wien, Kempelengasse 20

Montag		
18:00	Wirbelsäulengymnastik	Johannes
19:00	Aktiv Bewegt	Johannes

### 1100 Wien, Maria-Rekker-Gasse 3

Montag		
18:00	Jiu Jitsu (Kinder und Jugend)	Hubert
19:00	Selbstverteidigung (Jugend, Erw.)	Hubert
Dienstag		
18:00	Bauch-Bein-Po	Doris S.
19:00	Wirbelsäulengymnastik	Doris S.
Donnerstag		
18:00	Wirbelsäule & Stretch (100 Min.)	Johannes

### 1100 Wien, PAHO-Halle (Jura-Soyfer-G. 3)

Dienstag		
18:00	Musikgymnastik XL (75 Min.)	Claudia K.

### 1100 Wien, Pernerstorfergasse 43

Montag			
17:00	UG	Zumba®	Natascha
18:00	UG	Body Toning	Natascha
18:00	OG	Osteoporose-Gymnastik	Herbert
19:00	UG	Volleyball (ab 15 Jahren)	Hermann
19:00	OG	Body Toning	Herbert
20:00	UG	Volleyball (ab 15 Jahren)	Hermann
Dienstag			
17:00	OG	Turnen für Sehbehinderte	Carmela
17:30	UG	Wirbelsäulengymnastik	Monika
18:00	OG	Pump & Move* (100 Min.)	Carmela
18:30	UG	Musikgymnastik	Monika
Mittwoch			
18:00	OG	Step Basic	Nebojsa
18:00	UG	Jiu Jitsu A.+ F. (6-14 Jahre)	Jiu-Team
19:00	OG	Body Toning	Nebojsa
19:30	UG	Jiu Jitsu Fortg. (ab 14, J+E)	Jiu-Team
Donnerstag			
17:30	UG	Pilates	Isabelle
18:30	OG	Musikgymnastik	Isabelle
19:30	OG	Bauch-Bein-Po*	Isabelle
Freitag			
17:30	OG	Dance-Aerobic XL 75 Min.	Caro
18:00	UG	Jiu Jitsu Fortg. (6-14 Jahre)	Jiu-Team
19:30	UG	Jiu Jitsu Fortg. (ab 14, J+E)	Jiu-Team



\* Für Fortgeschrittene  
Neue Beginnzeiten/Einheiten kursiv gedruckt



1100 Wien, Quellenstraße 52		
Mittwoch		
18:00	ChangeYoga® <i>(Anmeldung erforderlich bis 28.9.2012, 10 Einheiten ab 17.10.2012, Kosten: € 80,00)</i>	Trixi <b>Neu!</b>



1100 Wien, Quellenstraße 54		
Montag		
15:00	Kinesiologie	Ute
16:00	Eltern-Kind-Turnen	Susi B.
17:00	Kinderturnen (4-7 Jahre)	Susi B.
18:00	Kinesiologie	Ute
19:40	Qi Gong (75 Min.)	Renate M.
Dienstag		
14:00	Aktiv-Bewegt	<b>Neu!</b>
16:00	Eltern-Kind-Turnen	Susi B.
17:00	Kinderturnen (4-7 Jahre)	Susi B.
18:00	Bauch-Bein-Po	Verena
19:00	Bauch-Bein-Po	Verena
Mittwoch		
14:00	Yoga* (90 Min.)	Trixi
16:00	Kinderturnen (4-7 Jahre)	Regina, Patrick
17:00	Kinderturnen (6-10 Jahre)	Regina, Patrick
18:00	Ballspiele Kids ab 10	Patrick
19:00	Ballspiele (Jugend + Erw.)	Patrick
Donnerstag		
14:00	Aktiv-Bewegt	<b>Neu!</b>
15:45	Eltern-Kind-Turnen	Verena
17:00	Wirbelsäulengymnastik	Verena
18:00	Musikgymnastik	Verena
19:00	Yoga (90 Min.)	Trixi

1100 Wien, Quellenstraße 56		
Montag		
14:00	Pilates	Mario
15:00	Wirbelsäule Soft	Mario
16:00	Nia	Mario
17:00	Bauch-Bein-Po	Marion
18:00	Fatburning	Marion
19:00	Body Toning	Dani R.
20:00	Wirbelsäulengymnastik	Dani R.
Dienstag		
14:30	Fit mit Baby	Susanne E.
16:00	Wirbelsäule & Beckenboden	Regina
17:00	Body Toning	Regina
18:00	Step Basic	Renate G.
19:00	Musikgymnastik	Renate G.
Mittwoch		
14:00	Wirbelsäule Soft	Mario
15:00	Nia	Mario
16:00	Wirbelsäulengymnastik	Helga
17:00	Musikgymnastik	Helga
18:00	Video Clip Dance (Teens 10-16 J) <i>Beginn erst am 3.10.2012!</i>	Aylin
19:00	Hip Hop Moves – Basic <i>Beginn erst am 3.10.2012!</i>	Aylin
Donnerstag		
16:00	Musikgymnastik	Sabine
17:00	Zumba®	Sabine
18:00	Bauch-Bein-Po	Monika
19:00	Musikgymnastik	Monika
Freitag		
15:00	Pilates	Gabi B.
16:00	Body Toning	Gabi B.
17:00	Wohlfühlgymnastik	Gabi B.
18:00	Fit mit Tanz	Bettina

1100 Wien, Tesarekplatz 4		
Mittwoch		
14:30	Fit mit Baby	Jessica
16:00	Jiu Jitsu (Kinder bis 10 Jahre)	Jiu-Team
17:00	Jiu Jitsu (Jugendl. + Erw.)	Jiu-Team
Donnerstag		
14:00	Eltern/Kind Turnen	Tina
15:00	Kinderturnen	Tina, Jessica
16:00	Jiu Jitsu (Kinder bis 10 Jahre)	Jiu-Team
17:00	Jiu Jitsu (Jugendl.+ Erw.)	Jiu-Team
Freitag		
16:00	Dance Aerobic	<b>Neu!</b> Petra
17:00	Bauch-Bein-Po	Petra
Samstag		
13:00	Jiu Jitsu (Kinder bis 10 Jahre)	Jiu-Team
14:00	Jiu Jitsu (für Jugendl. und Erw.)	Jiu-Team
17:00	Zumba® – auf Anfrage	ab Oktober

1110 Wien, Svetelskystraße 6		
Montag		
18:00	Musikgymnastik	Susi Sch.
19:00	Fatburning	Susi Sch.
19:55	Wirbelsäulengymnastik	Susi Sch.
Dienstag		
18:00	Jiu Jitsu (6-10 Jahre)	Jiu-Team
18:30	Wirbelsäulengymnastik	Fritzi
19:00	Jiu Jitsu (ab 10 Jahren)	Jiu-Team
19:30	Body Toning	Fritzi
Mittwoch		
18:30	Bauch-Bein-Po	Christine
19:30	Pilates	Christine
Donnerstag		
18:30	Zumba®	<b>Neu!</b> Conny
19:30	Body Toning	Conny

1110 Wien, Wilhelm-Kreß-Platz 32		
Montag		
18:00	Musikgymnastik	Waltraud
19:00	Wirbelsäulengymnastik	Waltraud
Dienstag		
18:30	Bauch-Bein-Po	Lola
19:30	Pilates	Lola

**Neu!** Neue Beginnzeiten/Einheiten kursiv gedruckt



# U.H-Info

1170 Wien, Hormayrgasse 7a/1		
Montag und Mittwoch (ACHTUNG, erst ab Oktober!)		
09:00	Aktiv Beweg (90 Min.)	Lisa
18:00	Aktiv Bewegt (90 Min.)	Lisa
Dienstag (ACHTUNG, erst ab 11.9.)		
16:00	Pilates	<b>Neu!</b> Isa
17:00	Wirbelsäulengymnastik	Isa
18:00	Wohlfühlgymnastik	Isa
Freitag		
09:00	Wirbelsäulengymnastik	Andrea

1170 Wien, Parhamerplatz 18, 1.Stock		
Donnerstag		
18:00	Teenagerturnen (90 Min.)	Verena

1170 Wien, Wichtelgasse 67/II		
Montag		
17:00	Kinderturnen (6-12 J.)	Adam, Ingo
19:30	Musikgymnastik (ab 10.9.)	Ewa
Dienstag		
15:30	Eltern-Kind-Turnen (2-3 jährige)	Anna D.
16:30	Eltern-Kind-Turnen (4-5 jährige)	Anna D.
17:30	Mädchenturnen (6-10 Jahre)	Astrid
19:30	Damengymnastik (ab 11.9.)	Ewa
Mittwoch		
19:00	Aerobic (90 Min.)	Evi
Donnerstag (ACHTUNG: Motopädagogik erst ab Oktober!)		
16:00	Motopädagogik (3-5 Jahre)	Christa
17:30	Motopädagogik (6-10 Jahre)	Christa
19:00	Bauch-Bein-Po	Hilde



## Alle Mitgliedsbeiträge und Preise für das Wintersemester 2012/13

Sparte - Beitragskategorie	WS 12/13
Turnen und Gymnastik für Erwachsene (ab 18 Jahren)	€ 84
Turnen und Gymnastik für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	€ 55
Yoga, Qi Gong und Tai Chi	€ 110
Fußball und Volleyball Kinder, Jugendliche u. Erwachsene	€ 88
Jiu Erwachsene	€ 110
Jiu Kinder und Jugendliche	€ 55
Eltern-Kind-Turnen Erwachsene	€ 42
Eltern-Kind-Turnen Kinder	€ 42
Motopädagogisches Turnen	€ 100
Aktiv Bewegt (an allen Standorten)	€ 150
Apostelfitness – Sportzentrum in 1030 Wien, Apostelgasse 18	€ 130
Turnen, Gymnastik und Kraftkammer für Erwachsene	
Apostelfitness – Sportzentrum in 1030 Wien, Apostelgasse 18	€ 105
Turnen und Gymnastik für Kinder und Jugendliche (bis 18 Jahre)	
Treue unterstützende Mitglieder (berechtigt nicht zur Teilnahme am Übungsbetrieb)	ab € 15
Einmalige Einschreibgebühr	€ 20

Als Mitglied der Sportunion Favoriten und der Sportunion Hernals sind Sie berechtigt, das gesamte Sportprogramm innerhalb einer Sparte zu nutzen. Zusätzlich können auch alle Einheiten der billigeren Beitragskategorien ohne Zusatzkosten besucht werden!

Alle Preise gültig pro Semester!

Wintersemester: September bis Jänner

Sommersemester: Februar bis Juni

Unser Sommerprogramm im Juli und August ist für Mitglieder (des jeweiligen Sommersemesters) gratis!

Nutzen Sie auch unser Massageangebot in der Pernerstorfergasse! Informationen unter 01/603 78 73



Therme Bad Blumau - Preise für Mitglieder	
Montag bis Donnerstag	€ 75
Freitag bis Sonntag	€ 85
3. und 4. Person (pro Person und Nacht)	€ 55
Kinder bis 6 Jahre	gratis
Endreinigung (einmalig)	€ 25

## Buchen Sie Ihren nächsten Kurzurlaub in unserem Appartement in der Rogner-Therme Bad Blumau!



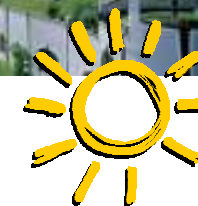
...die Rogner-Darwin-Hotel



Unsere unschlagbaren Sonderpreise exklusiv für Mitglieder pro Person und Nacht, inklusive Frühstücksbuffet und Eintritt in die Thermen- und Saunalandchaft (Kinder bis 6 Jahre gratis):

Montag bis Donnerstag	€ 75,00
Freitag bis Sonntag	€ 85,00
3. + 4. Person im Appartement je	€ 55,00
Endreinigung:	€ 25,00

Weitere Infos inkl. Buchungskalender finden Sie unter [www.sportunionfavoriten.at](http://www.sportunionfavoriten.at)



## Für alle, die noch weiter in den Süden wollen: Sport und Wellness in Dalmatien!

Auf den Spuren Winnetous in Kroatien – unter diesem Motto genießen Sie mit unserem Partnerverein WSC Water-World unvergessliche Tage in eindrucksvoller Umgebung direkt am Meer. Ausgehend direkt vom Haus bieten sich unzählige Möglichkeiten, einen Urlaub nach jedem Geschmack zu gestalten – Wassersport in all seinen Facetten (auch der Erwerb des Küstenpatents wird angeboten!), Wandern oder Mountainbiken im Hinterland, nostalgische Rundfahrten mit dem Holzschiff „Gabriele“, ausgedehnte Spaziergänge am Strand oder einfach nur Baden im kristallklaren Wasser.

Das alles gibt es exklusiv für unsere Mitglieder zu einem wirklich einmaligen Preis! Das Apartment im Obergeschoß bietet mit drei großen Schlafzimmern Platz für bis zu acht Personen. Ein weiteres Apartment bietet Platz für zwei Personen und verfügt neben Bad und WC auch über eine eigene Küche.

Alle weiteren Infos auf der Homepage von Water-World [www.water-world.cc](http://www.water-world.cc).





## Stundenbeschreibung 2012/2013 von A-Z

**Aktiv Bewegt:** Ein Programm ganz exklusiv für Einsteiger! Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden gezielt geschult und verbessert. (Dauer 90 min.)

**Bauch-Bein-Po:** Eine klassische Kräftigungsstunde, die für Jedermann/frau geeignet ist. Nach einem kurzen Aufwärmteil werden ganz gezielt Bauch, Beine und Po gekräftigt. Zum Ausklang wird die Muskulatur gedehnt.

**Bauch-Bein-Po XL:** Mehr Zeit für Kraft- und auch Herzkreislauftraining. Nach einem verlängertem Warm Up geht es ans gezielte kräftigen von Bauch, Beinen und Gesäßmuskulatur. Diese Einheit dauert 75 Min.!

**Body-Toning:** Eine ultimative Kräftigungsstunde für den ganzen Körper. Nach dem Aufwärmen wird mit Hilfe von Zusatzgeräten (Hanteln, Steps, Manschetten, Therabändern) der gesamte Körper gekräftigt. Kräftigungstraining gegen einen Widerstand wirkt vorbeugend gegen Osteoporose, Gelenke werden stabilisiert und geschützt und man erzielt eine verbesserte Körperhaltung. Zum Schluss der Stunde wird ausgiebig gedehnt.

**ChangeYoga®:** Weil Yoga als Übungssystem gleichermaßen Körper, Atem, Gedanken und Gefühle anspricht, haben sich bestimmte Übungen als besonders wirkungsvoll für Frauen in der Lebensmitte bewährt. Yoga hilft dem weiblichen Körper, sich besser an die neue Situation anzupassen und kann die negativen Begleiterscheinungen der Wechseljahre verringern, Beschwerden lindern sowie eine bessere und schnellere Regeneration ermöglichen.

**Dance-Aerobic:** In dieser Einheit werden klassische Aerobic-Schritte mit tänzerischen Elementen gemixt. Groovige Musik und Spaß stehen dabei im Vordergrund! Schwitzen bei variantenreichen Tanzschritten und guter Stimmung! Let's have fun!

**Eltern-Kind-Turnen:** Die 0 bis 4-jährigen Kinder werden von Mutter und/oder Vater/Oma... begleitet und erfahren dadurch mit vertrauten Personen erste Bewegungen, Kinderlieder und -reime in ungewohnter Umgebung. Auch das Erkennen und Beobachten anderer Kinder unterstützt die Entwicklung sozialer Kompetenz. Die grobe Koordination wird spielerisch entwickelt. Bewegungslandschaften fördern Motorik, Gleichgewichtssinn und den Spaß am Klettern. Abwechslung und Vielfalt beleben die Neugier und die Lust an der Entdeckung von Neuem.

**Fatburning:** Eine Herz-Kreislaufstunde mit geringerer Intensität (keine Sprünge) als bei Aerobic. Nach dem Aufwärmen gibt es zu cooler Musik eine fetzige Choreographie, bei der der Spaß im Vordergrund stehen soll. Ganz nebenbei wird geschwitzt und Kalorien verbrannt. Cool Down und ein kurzer Stretch lassen diese Stunde ausklingen.

**Fit mit Baby:** Eine Stunde, geeignet für Mütter mit ihren Babys ab ca. 5 Monaten. Ziel der Einheit ist es, gemeinsam mit dem Baby wieder fit zu werden, ganz ohne Babysitter! Schwerpunkte sind Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur, aber auch Arm-, Bein- und Gesäßmuskulatur, in Kombination mit einem leichten Workout (einfache Schrittkombinationen).  
Mitzubringen: Eine geeignete Tragehilfe fürs Baby, KEIN Tragetuch!!! Wichtig bei den Tragehilfen: Die „Anhock-Spreizhaltung“ sollte unterstützt werden -> für eine gesunde und korrekte Hüftentwicklung!

**Fit mit Tanz:** Ein Kurs für all jene, die ihre eigenen Bewegungsmöglichkeiten entdecken und durch Entspannungsübungen und Tanz vom Alltag abschalten wollen. Verschiedenen Aspekten des Körpers (Wirbelsäule, Atmung, Stabilität,...) widmen wir unsere gezielte Aufmerksamkeit. Gemeinsam werden wir zu verschiedenen Rhythmen Tänze mit eigenen Bewegungen gestalten und verschiedene Gruppentänze, Line Tänze und ähnliches lernen. Durch Tanz wird die Körperwahrnehmung, Motorik, Koordination, Aufmerksamkeit und das Rhythmusgefühl gestärkt und weiter entwickelt.

**Fußball:** Die Ballspielsportart Nummer 1 in Österreich – jetzt auch bei der Sportunion Favoriten! Freies Spiel, Konditions- Technik- und Taktiktraining. Auf jeden Fall mit jeder Menge Spaß!

**Functional Movement:** (Koordination & Beweglichkeit) Mit Spaß und Freunde zu besserer Koordination und Beweglichkeit! Im ersten Teil der Einheit wird auf die Verbesserung der Beweglichkeit mittels des eigenen Körpers und diverser Hilfsmittel Wert gelegt. Im zweiten Teil der Einheit wird mit diversen Hilfsmitteln die Koordination – also das Zusammenspiel von Nerven, Muskeln und Gehirn verbessert.

**Functional Circuittraining:** (Funktionelles Zirkeltraining) Bei dieser Einheit geht es um funktionelles, also zweckmäßiges Training. Nach einer kurzen Aufwärm- und Koordinationsphase trainiert man mit abwechslungsreichen Workouts und Hilfsmitteln (Theraband, X-Tubes, Foam Rolls, Hanteln,...) den gesamten Körper. Das besondere daran ist, dass nicht nur die Oberflächenmuskulatur, sondern auch die tiefliegende, gelenksstützende Muskulatur gekräftigt wird.

**Hip Hop Moves Basic:** Hip Hop stellt die ideale Möglichkeit dar seinen natürlichen Bewegungsdrang auszuleben und dabei sowohl sein Körper-, als auch Selbstbewusstseins zu stärken. Dabei werden zu passenden Beats in einfachen Schrittkombinationen Rhythmusgefühl und Koordinationsfähigkeit trainiert, wobei natürlich Spaß und Gruppendynamik im Vordergrund stehen.

**Jiu-Jitsu:** Jiu-Jitsu ist japanisch und bedeutet soviel wie „Wissenschaft von der Nachgiebigkeit“ oder auch „Sanfte Kunst“. Es ist ein umfassendes Kampfsystem, bei welchem Wurftechniken, Grifftechniken und Schlagtechniken eingesetzt werden können. Jiu Jitsu ist die Kunst, durch Nachgeben bzw. Ausweichen mit der Kraft des Angreifers zu siegen, oder ökonomischer ausgedrückt: Mit geringstem Aufwand den größtmöglichen Nutzen zu erzielen und beinhaltet alles, was eine moderne Selbstverteidigungs- und Mattenkampfsportart heute ausmacht.

**Kinderturnen:** Die Koordination der 4-6jährigen wird verfeinert, der soziale Umgang erlebt mit dem Fortschreiten der Sprachentwicklung neue Bereiche. Spielerisch erlernen die Kinder Grundformen des Turnens wie Purzelbaum und Rollen. Neben Bällen, Springschleife, Reifen kommen klassische Turngeräte wie Kasten, Sprossenwand, Ringe und Trampolin zum Einsatz. Auch die Musik kommt dabei nicht zu kurz. Die Kinder erlernen sich zur Musik zu bewegen, einfache Schrittkombinationen und Tänze.

**Kinesiologie:** Ist die Lehre von der Bewegung. Atem- und Bewegungsübungen werden erlernt um Blockaden der Lebensenergie zu erkennen und aufzulösen. Zentrierung, Balance, Koordination und das Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften sind wesentliche Bestandteile dieser Einheit. Die gelernten Übungen können mühelos zu Hause weiter geübt werden. Sie dienen der Gesundheit des Körpers sowie der Emotionen.

**Motopädagogik:** In Kleingruppen wird in spielerischer Atmosphäre völlig angstfrei entdeckt, was die Kinder können. Neben den üblichen Turngeräten werden auch spezielle Materialien eingesetzt. Die Kinder haben dadurch ständig neue Anreize neugierig damit umzugehen und auszuprobieren. Wahrnehmung in ganzheitlicher Form wird somit gefördert und geschult. Dies führt zur Entwicklung und Stabilisierung der Gesamtpersönlichkeit.

**Musikgymnastik (Mugy):** Musikgymnastik ist ein guter Mix aus Herz-Kreislauftraining und Kräftigung. Nach dem Aufwärmen folgt ein kurzes Herz-Kreislauftraining (mit oder ohne Schrittkombinationen). Danach werden die Hauptmuskelgruppen (Arme, Rumpf, Beine) gekräftigt. Zum Ausklang der Stunde wird gedehnt. Eine ideale Stunde zum allgemein besseren Wohlfühlen und zum Kennen lernen von Schrittkombinationen.

**Musikkondition:** Eine Herausforderung sowohl an ihre Kondition, als auch an ihre Kraft. Nach dem Aufwärmen folgt ein Herz-Kreislauftraining (ohne Schrittkombinationen) mit viel Laufen und Springen. Danach werden die Hauptmuskelgruppen (Arme, Rumpf, Beine) mit Kleingeräten wie Hanteln oder Therabändern gekräftigt. Zum Ausklang der Stunde wird gedehnt.

**NIA:** Nia ist ein ganzheitliches Fitness-Konzept, bei dem die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht. Schmerz und Leistungsdenken kommen bei Nia nicht vor. Nia trainiert auf schonende Weise den Körper und bringt seelisches Wohlbefinden. Nia verbindet Schwitzen und Lächeln, Anstrengung und Leichtigkeit, Kraft und Anmut, Bodenständigkeit und Free Spirit. Nia wird barfuß getanzt und es kann vorkommen, dass man sich am Ende der Stunde auch am Boden bewegt.

**Osteoporose-Gymnastik:** Gemeinsam dem Knochenschwund vorbeugen! Durch sanfte, gezielte Kräftigung gegen einen Widerstand werden unsere Muskeln gekräftigt und gestärkt. Dadurch ergibt sich nicht nur ein besserer Schutz unserer Gelenke, sondern auch eine verbesserte Einlagerung von Kalzium im Knochen. Regelmäßige Bewegung ist ein wichtiger Aspekt zur Vorbeugung gegen den Knochenschwund.

**Pilates:** ist ein schonendes, ganzheitliches Training, bei dem Körper und Geist vereint werden. Durch langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen wird vor allem die tiefer liegende Muskulatur gekräftigt. Muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen. Durch die Koordination von Atmung und Bewegung gelangt man zu einem neuen Körperbewusstsein. Erlernen sie in dieser Basic Stunde anhand von einfachen Übungen die Pilates Prinzipien.



**Power-Wirbelsäule:** In dieser Stunde wird ebenfalls ganz gezielt die Muskulatur rund um unsere Wirbelsäule gekräftigt bzw. gedehnt. Im Unterschied zur Wirbelsäulengymnastik wird im Rhythmus zur Musik gearbeitet bzw. kann auch hin und wieder ein Zirkel aufgebaut werden.

**Pump & Move\*:** (100 Min.) Nach dem Aufwärmen wird abwechselnd in Intervallen das Herzkreislaufsystem angekurbelt und die Muskulatur gekräftigt. Ein Workout das den gesamten Körper fordert. Elemente aus Taekwondo sind ebenso enthalten, wie auch das einbeziehen von Hanteln oder Steps um den Widerstand zu erhöhen. Eine abwechslungsreiche, fordernde Stunde, die dich garantiert zum Schwitzen bringt! Zum Abschluss der Einheit wird die Muskulatur natürlich ausgiebig gedehnt.



**Qi Gong:** In dieser Einheit lernen sie ihr Qi (=Energie) bewusst kennen. Eventuelle Blockaden können durch regelmäßige Anwendung von bestimmten Übungen aufgelöst werden. Man fühlt sich entspannter und gesünder.

**Selbstverteidigung:** Auf Basis der breiten Palette, die uns das Jiu Jitsu bietet (jedoch ohne Würfe), eigens auf die persönliche SVT abgestimmte, einfache Techniken: Tritt-, Schlagtechniken, Abwehren von Angreifern unter Zuhilfenahme von vertrauten Gegenständen des täglichen Lebens (Handtasche, Schlüsselbund, Regenschirm etc.) Situationstraining, Theorie, auf besonderen Wunsch kann auch das richtige Fallen bzw. Stürzen erlernt werden. Es ist keine besondere körperliche Fitness vorausgesetzt und ist daher für alle Altersstufen (Schüler bis Pensionist) zu empfehlen.

**Step Basic:** Ideales Herz-Kreislauftraining mit geringerer Gelenksbelastung als beim Laufen. Durch Auf- und Absteigen auf eine höhenverstellbare Stufe werden gleichzeitig auch Gesäß und Oberschenkel gekräftigt. Lernen Sie in dieser Stunde die Grundschriffe kennen und machen Sie sich mit einfachen Schrittkombinationen vertraut. Zum Schluss der Stunde wird vor allem die Beinmuskulatur gedehnt.

**Step-Aerobic\*:** Sie sind bereits vertraut mit den Step-Grundschriffen? Na dann nichts wie ab in diese Herz-Kreislaufstunde bei der einer fetzigen Choreographie mit Mambo und Cha-Cha-Cha nichts mehr im Wege steht.

**Tai Chi:** ist eine alte chinesische Bewegungsmethode, die zur Aufrechterhaltung der Gesundheit dient. Hier wird die Pekingform, die von der Volksrepublik China für das Volk zusammengestellt wurde, unterrichtet. Die Bewegungen sind langsam, rund und fließend und daher für Menschen jeden Alters geeignet. Bei regelmäßiger Anwendung wird die Widerstandskraft gestärkt, der Körper vitalisiert und die eigene Körpermitte gefunden.

**Turnen für Sehbehinderte:** Eine spezielle Einheit abgestimmt auf Menschen mit besonderen Bedürfnissen. Durch individuelle Betreuung in einer Kleingruppe ist es möglich auf die speziellen Bedürfnisse jedes Einzelnen einzugehen.

**Video Clip Dance:** Das ist eine spezielle Tanzform, bei der Choreographien mit der Musik von bekannten Tanzvideos aus MTV und VIVA erarbeitet werden. Es beinhaltet verschiedene Tanzstile wie Show Dance, Jazz Dance oder Hip Hop und setzt sich aus einem intensiven Warm-up, den neuesten Schrittkombinationen und einem gemütlichen Cool Down zusammen.

**Wirbelsäulengymnastik (WS):** Unsere Wirbelsäulengymnastik soll präventiv vor eventuellen Haltungsproblemen schützen. Nach dem Aufwärmen wird bei nicht zu lauter Musik im körpereigenen Rhythmus die Wirbelsäule mobilisiert bzw. die Muskulatur rund um unsere Wirbelsäule (Bauch, Rücken, Gesäß) gekräftigt und gedehnt, um muskuläre Dysbalancen auszugleichen.

**Wirbelsäule Soft:** In dieser Einheit wird besonderes Augenmerk auf körpergerechte, natürliche und gelenksschonende Bewegungen gelenkt. Sanftes mobilisieren der Wirbelsäule und aller anderen Gelenke im Körper, Muskelkräftigung, Dehnungen, Entspannung stehen im Mittelpunkt dieser Einheit, mit einem kleinen Anteil an "traditionellen" Kräftigungsübungen – auf jeden Fall aber mit Spaß und mit einem Augenzwinkern!

**Wirbelsäule & Beckenboden:** Ein kräftiger und gesunder Beckenboden bietet allen inneren Organen Halt. Er kann zu einem positiven Körpergefühl entscheidend beitragen und eine gesunde Haltung fördern. Kurzum: Ein gesunder Beckenboden ist Kraftzentrum für den gesamten Körper und liegt an der Basis unserer Wirbelsäule. In dieser Einheit geht es darum, Kraft von innen her zu entwickeln, so dass wir unsere Organe schützen und unsere Wirbelsäule sich in ihrer natürlichen Form aufrichten kann.

**Wirbelsäule & Stretch (100 Min.):** Diese Einheit ist für all jene gedacht und geeignet, die ihren Körper besser kennen lernen wollen. Neben der Kräftigung der Muskulatur rund um unsere Wirbelsäule wird hier auch der Dehnung und der Entspannung große Aufmerksamkeit geschenkt. 100 Minuten um zu innerer Ruhe und mehr Entspannung zu kommen.

**Wohlfühlgymnastik:** Sich wohl fühlen und das Gefühl haben, Gutes für sich und seinen Körper getan zu haben; das ist das Motto dieser Einheit! Egal ob Neueinsteiger oder reiferes Alter, in dieser Stunde wird genau auf diese speziellen Bedürfnisse eingegangen. Sanftes Herzkreislauftraining, viel Mobilisieren und Dehnen, Koordination und Balance schulen, aber auch etwas Kraft tanken und entspannen. Das Motto lautet: Spaß und Freude an der Bewegung finden.

**Yoga:** Bei Chi Yoga handelt es sich um einen fließenden Hatha Yoga Stil, bei dem die Wirbelsäule als zentrales Element der Aufrichtung im Mittelpunkt steht. Die wellen- und spiralförmigen Bewegungen nähren unsere Gelenke anstatt sie unnötig zu belasten. Chi kann übersetzt werden mit Energie oder Lebenskraft. Die fließende Kraft also, die alles Lebendige durchströmt. Die Übungen im Chi Yoga stärken unsere Lebenskraft, fördern die Gesundheit, das Selbstvertrauen und die Flexibilität. Atmung, Bewegung und Konzentration verschmelzen und lassen einem bei sich Selbst ankommen.

**Zumba\*:** Für alle geeignet! Eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik. Die Übungen sind eine Kombination von Aerobic und einfachen Tanzschritten aus Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hiphop. Die Tanzschritte sind leicht nachzutun und jeder kann sofort mitmachen.

**Zumba\* gold:** Wurde speziell für aktive ältere Personen entwickelt, ist aber auch für absolute Fitness-Anfänger und Tanzeinsteiger geeignet. Der wichtigste Unterschied zwischen dem Zumba\* gold und dem Basisprogramm von Zumba\* liegt in der niedrigeren Intensität. Die gleichen großen lateinischen Stile von Musik und Tanz sorgen auch hier für absoluten Spaß! Zumba\* gold ist außerdem perfekt für Personen mit Einschränkungen des Bewegungsapparates zugeschnitten. Es ermöglicht einen langsamen Fitness-Aufbau z.B. auch nach Verletzungen.

\* für Fortgeschrittene



## Empfehlen Sie uns weiter ...

Werben Sie für das Wintersemester 2012/13 drei neue Mitglieder - und Sie turnen im Sommersemester 2013 gratis! Senden Sie einfach die Namen der von Ihnen geworbenen Mitglieder an unsere Geschäftsstelle.

## ... Ihre Sportunion Favoriten