



Stundenbeschreibung der Sportunion Perchtoldsdorf



BALANCED BODY WORK

Mobilisierung, Kräftigung, Koordination, Körperkontrolle, Beweglichkeit

Was erwartet dich? Viel Abwechslung, ausgleichende Übungen, genug Zeit zum Relaxen und Dehnen und vor allem die gemeinsame Freude an der Bewegung.

Wir trainieren bei motivierender und angenehmer Musik. Die Übungen sind so gestaltet, dass du je nach Konstitution und Lust, die für dich richtige Intensität selbst bestimmen kannst. Meine Erfahrungen aus dem Yoga und Pilates nehme ich gerne in die Stunden mit.

Übungsleiterin: Andrea Kurz

DANCE AEROBIC

Verbindung von Fitness, Tanz und Spaß!

Die Dance Aerobic verbessert nicht nur deine Ausdauer und Kraft, sondern auch deine Flexibilität und Koordination. Schrittkombinationen werden im Verlauf der Trainingsstunde zu einer Choreografie aufgebaut. Alle, die Spaß an Bewegung zu Musik haben, sind hier genau richtig.

Übungsleiterin: Silvia Weber

GERÄTETURNEN FÜR KINDER

Ran an die Geräte!

Kinder ab 3 Jahren lernen bei uns Übungen und vorbereitende Übungen an verschiedensten Turngeräten, wie Reck, Minitrampolin, Kasten, Barren oder Balken. Während die Kleinsten ihr Gleichgewicht und ihre Koordination an Gerätebahnen schulen, wird bei den älteren Turner*innen auch viel Wert auf Bodenturnen gelegt.

Damit der Spaß und Gemeinschaftssinn nicht zu kurz kommt, bauen wir bevor es an die Geräte geht Ausdauer und Kraft mit diversen Spielen, Staffelläufen oder Kräftigungsübungen auf.

Übungsleiterinnen: Margitta Trimmel, Viktoria Deutsch-Seyfried u.a.

NORDIC WALKING

Auf das ‚gewusst wie‘ kommt es an!

Als Ausdauersport trainiert Nordic Walking 90% der Muskulatur, schont dabei die Gelenke, stärkt das Immunsystem und baut Stress ab. Besonders verbessert es Herz- und Kreislaufleistung. Als weiterer wichtiger Aspekt fördert Nordic Walking den sozialen Kontakt und das Lachen kommt nicht zu kurz!

Wichtig: Damit Nordic Walking deinem Körper guttut, lerne zuerst die richtige Technik.

Übungsleiterinnen: Christa Friedl und Elisa Delgado

PILATES

Im Bewegungsfluss bleiben

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur sowie zur Kräftigung des Beckenbodens. bei dem vor allem die kleineren und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden.

Mit Prinzipien wie Atmung, Kontrolle, Konzentration, Bewegungsfluss, Zentrierung und Entspannung werden die Übungen durchgeführt. Das "Powerhouse" spielt hierbei eine wichtige Rolle.

Der Fokus liegt auf der Wirbelsäule und der Rumpfstabilität, die durch die Übungen gestärkt werden, indem das Körperkorsett aufgebaut wird.

Übungsleiterin: Margret Krojac

SPORTAKROBATIK

Kreativsport für die ganze Familie

Wenn du Partnerakrobatik, Handstände, Überschläge oder Flick-Flack lernen willst, bist du in dieser Stunde genau richtig. Auch Mama, Papa oder andere Familienmitglieder können mitmachen, wir haben keine Altersbeschränkung!

Unser Programm umfasst übrigens auch die Luftakrobatik (Trapez, Aerial Hoop, Aerial Hammock, Vertikaltusch), Parkour & Freerunning, großes Trampolin sowie Jonglage und Äquilibristik.

Übungsleiterin: Viktoria Deutsch-Seyfried u.a.

STEP AEROBIC

Ein dynamisches Fitnessstraining

Ein Kernelement von Step Aerobic ist die Musik, welche die Bewegungen miteinander vereint. Wir erarbeiten uns eine Choreografie, die Schritt für Schritt aus einfachen Basic-Schritten entsteht.

Step Aerobic ist für alle geeignet, die gerne Sport zu Musik machen und ganz nebenbei mit den Choreografien ihre kleinen grauen Zellen nicht vernachlässigen wollen.

Übungsleiterin: Maria Löw

ZUMBA KIDS JUNIOR/ ZUMBA KIDS FÜR KINDER VON 5 BIS 12 JAHREN

Cooler Kids tanzen Zumba - Eine Verabredung zum Spielen mit Party -Charakter!

Kinder lernen mit Spiel und Spaß Grundschriffe lateinamerikanischer Tänze, Elemente aus Hip-Hop, Fusion, African, Brazilian, sowie Arabian Beat, Pop, uvm. Dabei schulen die Kids spielerisch ihre Grob- und Feinmotorik, Koordination sowie ihre Konzentration und Aufmerksamkeit. Die auf Kinder ausgelegte Tanzschritte werden gepaart mit Games, Salsa und Smiles, denn man ist nie zu jung zum Feiern!

Übungsleiterin: Elisabeth Schmuderer