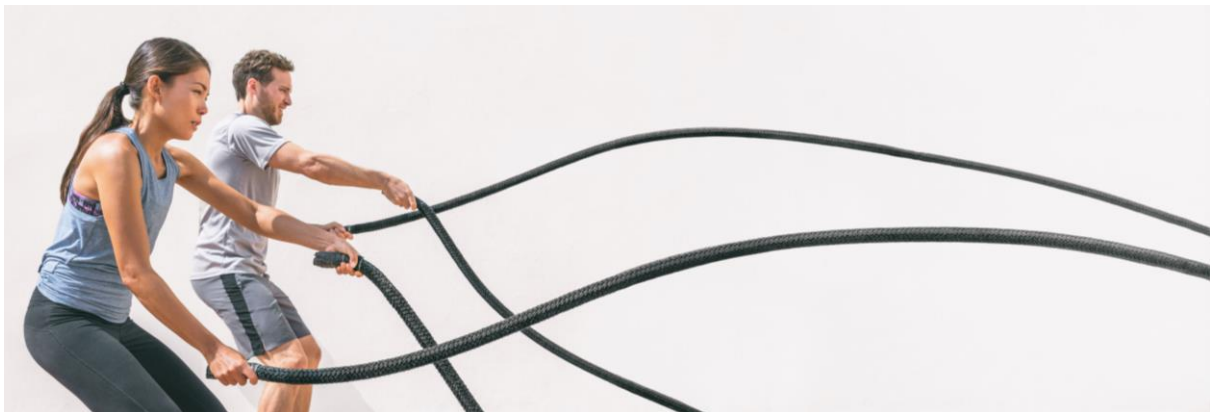


## Stundenbeschreibungen von A bis Z

**Aerobic:** Ist ein dynamisches Fitnesstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Nach dem Warm Up folgt ein ausgiebiges Herzkreislauftraining mit Schrittkombinationen. Spaß und Freude stehen im Vordergrund.

**After Work Workout:** Ob im Turnsaal, Outdoor oder in der Fitness – bei diesem Workout kommst du garantiert ins Schwitzen. Funktionelles Training mit diversen Kleingeräten, wie zum Beispiel Kettlebell, Battle Rope, Widerstandsband oder Sling Trainer, bringt dich immer wieder in eine instabile Lage, so dass dein Körper reagieren und mit gezielten Gegenbewegungen wieder Stabilität aufbauen muss. Durch eine Vielzahl an unterschiedlichen Übungen wird deine Kraft, deine Schnelligkeit, deine Balance, sowie deine Ausdauer und deine Flexibilität verbessert!



**Akrobatik für Kinder + Jugendliche:** Wolltest du schon immer menschliche Pyramiden bauen, Rollen durch bunte Reifen machen, Räder schlagen bis dir schwindlig wird? Akrobatik ist eine sehr kraftvolle und meist spektakuläre Art, seinen Körper in Bewegung zu setzen. Geturnt wird sowohl an verschiedensten Geräten als auch mit dem Partner/der Partnerin. Neben Körperspannung, Gleichgewicht, Koordination und körperlicher Fitness werden auch Vertrauen und Teamfähigkeit trainiert. Spaß und Gruppensolidarität sind garantiert!

**Aqua Gymnastik:** Dank des Wasserauftriebes können Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer auf schonende Art trainiert werden. Tauch ein in ein angenehmes und zugleich höchst effektives Fitnesstraining, das für alle Altersgruppen geeignet ist.

**Bauch-Bein-Po:** Ist 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.

**Body-Circuit/Zirkeltraining:** In dieser Einheit werden Ausdauer, Kraft und Koordination geschult und zwar rundenweise! In einem abwechslungsreichen Zirkeltraining werden jede Woche unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt und im Stationsbetrieb durchgeführt. Warm Up und Dehnen zu Beginn und am Ende der Stunde dürfen natürlich nicht fehlen.

**Body-Toning:** Eine ultimative Kräftigungsstunde für den ganzen Körper. Nach dem Aufwärmen wird mit Hilfe von Zusatzgeräten (wie z.B. Hanteln, Steps oder Therabänder) 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.

**Body-Workout mit dem Flexibar:** Nach dem Aufwärmen mit leichten Schrittkombinationen wird der gesamte Körper mit dem Flexibar als Zusatzgerät gekräftigt. Der Trainingseffekt des Schwingstabes beruht auf den Vibrationen, die er verursacht. Der Körper versucht reflexartig die kleinen Schwingungen durch Bewegungsimpulse auszugleichen. Dazu muss Muskelspannung aufgebaut werden. Erst dann ist es möglich, den Vibrationen Widerstand

entgegenzusetzen und sie aufzufangen. Die Stunde ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichsam geeignet.

**Box-Fitness:** Ist ein ultimatives Ausdauer- und Koordinationstraining ohne Körperkontakt. Seilspringen, Schattenboxen und Kräftigungsübungen verbessern deine Grundkondition im Nu.

**Damengymnastik:** Ein spezielles Training nur für Damen. Das Mobilisieren der Gelenke und das Dehnen der Muskulatur stehen bei dieser Einheit im Vordergrund. Aber auch Kraft und Ausdauer werden zu angenehmer Musik trainiert. Über all diesen Eigenschaften steht die Freude an der gemeinsamen Bewegung.

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

**Eltern-Kind-Turnen:** Die Kleinkinder, die bereits sicher auf den Beinen sein sollten, werden von Mutter oder Vater, Oma, etc. begleitet und erfahren dadurch mit vertrauten Personen erste Bewegungen, Kinderlieder und -reime in ungewohnter Umgebung. Das Erkennen und Beobachten anderer Kinder unterstützt die Entwicklung sozialer Kompetenzen. Bewegungslandschaften fördern Motorik, Gleichgewichtssinn und den Spaß am Klettern. Abwechslung und Vielfalt im Programm beleben die Neugier und die Lust an der Entdeckung von neuen Herausforderungen.



**Enorm in Form:** In Zusammenarbeit mit der Wiener Gebietskrankenkasse ist „Enorm in Form“ ein Bewegungsprogramm, das speziell für übergewichtige Kinder und Jugendliche im Alter von 10-14 Jahren entwickelt wurde. Macht viel Freude, steigert das Selbstbewusstsein und reduziert das Körpergewicht! Jetzt 3x pro Woche in der Quellenstraße!

**Fatburning:** Eine Herzkreislaufstunde mit geringerer Intensität (keine Sprünge) als bei Aerobic. Nach dem Aufwärmen wird zu cooler Musik getanzt (mit oder ohne Choreographie). Der Spaß steht auf jeden Fall im Vordergrund und so wird ganz nebenbei geschwitzt und jede Menge Kalorien verbrannt. Cool Down und ein kurzer Stretch lassen diese Stunde ausklingen.

**Feldenkrais: Bewusstsein durch Bewegung nach Feldenkrais:** Bei der Feldenkrais-Methode werden Bewegungsabfolgen verbal angeleitet. Durch die langsame und sanfte Ausführung der Bewegung (es gibt kein ‚richtig‘ oder ‚falsch‘) hat der gesamte Organismus ausreichend Zeit, sich auf neu Gelerntes einzustellen. Die Grundannahme ist: Menschliches Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Bewegen sind niemals isoliert anzutreffen. Kleine Reize reichen aus, wenn sie achtsam und bewusst erlebt werden, um den Körper von neuen, gesünderen Bewegungsabläufen zu „überzeugen“. Diese Einheit ist prinzipiell für alle Menschen, unabhängig vom Alter oder körperlichem Zustand, geeignet.

**Fitness- und Gesundheitstraining:** Realisiere gemeinsam mit unseren Trainerinnen und Trainern dein ganz persönliches Trainingsziel! Das Training auf unseren Kraft- und Ausdauergeräten von Cybex ist individuell maßgeschneidert und findet in angenehmen, familiären Rahmen statt.

**Gemeinsam Fit:** Unser Motto: „gemeinsam, statt einsam“ - „Gemeinsam Fit“ ist ein sanft geführtes Training in der Fitness, bei dem neben Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination auch das Gemeinsame im Vordergrund stehen soll. Werde und bleibe fit, hab Spaß an der Bewegung und finde neue Freundinnen und Freunde, denn es gibt ab sofort keinen Grund mehr, allein zu sein!

**H.I.I.T:** Ein hochintensives Intervall-Training, bei dem deine Kraftausdauer trainiert wird. Nach dem Aufwärmen geht es beim Training im Hauptteil der Stunde an deine Grenzen!

**Jiu Jitsu:** Jiu Jitsu ist japanisch und bedeutet so viel wie „Wissenschaft von der Nachgiebigkeit“ oder auch „Sanfte Kunst“. Es ist ein umfassendes Kampfsystem, bei dem 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. Jiu beinhaltet alles, was

eine moderne Selbstverteidigungs- und Mattenkampfsportart heute ausmacht.

**Kinderturnen:** Die Koordination der Kinder wird verfeinert, der soziale Umgang erlebt mit dem Fortschreiten der Sprachentwicklung neue Bereiche. Spielerisch erlernen die Kinder Grundformen des Turnens. Neben Bällen, Springseil oder Reifen kommen klassische Turngeräte wie Kasten, Sprossenwand, Ringe und Trampolin zum Einsatz. Die Kinder lernen auch, sich zur Musik mit einfachen Schrittkombinationen und Tänzen zu bewegen.

**Kort.X:** Ist ein neues Fitnessprogramm, das aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aufgreift. Strukturierte Trainingsmethoden und neue, innovative Übungsvariationen aktivieren gezielt Nervenleitbahnen und fordern Geist und Körper. Bereits nach den ersten Einheiten erkennt und spürt man den Effekt. Die körperliche Fitness und Kontrolle verbessert sich und man ist vor allem auch im Kopf schneller und agiler. Kort.X setzt sich aus koordinativen Übungen zusammen, die deinen Kopf fordern und deinen Körper zu neuen Höchstleistungen anspornen. Egal ob Anfänger oder Profi, Jung oder Alt – Kort.X fordert alle und verändert die Welt in deinem Oberstübchen.

**Line Dance:** Geeignet für alle, die Spaß am Tanzen haben! Zu Oldies, Klassikern und modernen Hits werden kleine Choreographien einstudiert, die dann gemeinsam zur Musik getanzt werden. Line Dance fördert die Koordination und gleichzeitig kommt auch der Spaß in der Gruppe nicht zu kurz.

**Mädchenturnen:** Unter Einbeziehung von allen Groß- und Kleingeräten schulen Mädchen nicht nur ihre Athletik, sondern auch ihr Körperbewusstsein und damit auch ihr Selbstvertrauen. Für weitere Abwechslung und zur Auflockerung zwischendurch sorgen kleine Lauf- und Ballspiele, sowie koordinative Übungen. Girls only!

**mamaFIT:** Ist ein modernes, wissenschaftlich fundiertes Trainingskonzept, das Schwangere bis in die Zeit als Jungmamas hinein begleitet. Das Training findet ganzjährig draußen in Parks entlang der U1 statt und ist so ausgelegt, dass alles genutzt wird, was der jeweilige Park bietet – Stufen, Bänke, Beet Einzäunungen, Radständer, Balkkäfige, etc. Bei einem Mix aus Ausdauer, Kraft, Koordination und Stretching liegt der Hauptfokus auf einem geburtsvorbereitenden und rückbildungsorientierten Kraftworkout. Die Übungen werden je nach Situation von der Trainerin angepasst. Dein Baby ist entweder im Bauch, im Kinderwagen oder in der Tragehilfe mit dabei!

**Mawiba:** Ist ein Tanzkonzept für Mamas und ihre Babys (Mamas with Babys) und ein ganz wunderbarer Einstieg, um nach der Geburt wieder aktiv zu werden. Während die Mamas zu beckenbodenstärkenden Choreografien tanzen und dabei ihre Haltung und Fitness verbessern, kuscheln sich die Babys in einem Tragetuch oder einer Tragehilfe an sie. Mawiba-Tanzkurse sind keine schweißtreibenden Mama-Baby-Fitness Einheiten, sondern es geht darum, den Körper nach der Geburt sanft wieder fit zu bekommen und vorrangig den Beckenboden zu stärken. Dabei kommt der Spaß natürlich nicht zu kurz. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, um bei unserem Tanztraining mit zu machen, einzig die Freude an Tanz und Bewegung sollten alle Teilnehmerinnen mitbringen.

**Motopädagogik:** In Kleingruppen wird in spielerischer Atmosphäre völlig angstfrei entdeckt, was 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. Beschränkte Teilnehmerzahl, daher ist eine ANMELDUNG unter [office@sportunionfavoriten.at](mailto:office@sportunionfavoriten.at) oder 01/6037873 unbedingt erforderlich.

**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 Kennenlernen von Schrittkombinationen.

**NIA:** 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 manchmal bewegt man sich auch am Boden.

**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. Erlerne in dieser Basic Stunde anhand von einfachen Übungen die Pilates Prinzipien.

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

**Seniorengymnastik:** „Wer rastet, der rostet!“ Dem wollen wir gemeinsam mit moderater Bewegung entgegenwirken. Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit – wichtige Komponenten in unserem Alltag, die es möglichst lange zu erhalten gilt. Und weil Bewegung gemeinsam bekanntlich mehr Spaß macht als alleine, gibt es keinerlei Ausreden mehr, daheim zu bleiben! Willkommen sind alle, die mit Freude gesund und vital bleiben wollen!

**Sesselgymnastik:** Eine Einheit für alle, die nicht (mehr) am Boden turnen können/sollen/wollen und dennoch Spaß am Bewegen, Kräftigen, Balancieren, Dehnen und Entspannen haben wollen. Wir sind am Sessel und zwischendurch stehend oder gehend unterwegs. Fußbekleidung: rutschfeste Socken oder leichte Turnschuhe. Getränk und Handtuch mitbringen!

**Shaolin Kung Fu:** Shaolin Kung Fu macht uns nicht nur körperlich stark, sondern es formt uns auch zu starken, achtsamen und hilfsbereiten Persönlichkeiten. Durch regelmäßiges Training entwickeln wir neben einer hervorragenden Haltung und einem ansprechendem Äußeren vor allem einen ruhigen, aber klaren und wachen Geist. Wir erlangen eine robuste Gesundheit, Fitness und Ausdauer für den Alltag. Unser Leben wird durch das Training ausgeglichener und fröhlicher und wir vermehren unser Chi (= Lebensenergie).

**Step Basic:** Das Training mit dem Step Brett vereint Herz-Kreislauftraining mit einer effektiven Kräftigung unserer Gesäß- und Beinmuskulatur. Spaß ist garantiert und anhand einfacher Choreographien wirst du rasch mit den Grundschritten vertraut sein.

**Tabata:** Ist ein intensives Intervalltraining, das dich an deine Grenzen bringen wird. In dieser Stunde werden vor allem die großen Muskelgruppen mit Bodyweight-Übungen (Training mit dem eigenen Körpergewicht) gefordert. Ein Warm Up zu Beginn der Einheit und ausgiebiges Dehnen am Ende der Einheit runden dieses Workout ab. Go hard or go home!

**Tai Chi:** Ist eine alte chinesische Bewegungsmethode, die zur Aufrechterhaltung der Gesundheit dient. Bei der Pekingform, die von der Volksrepublik China für das Volk zusammengestellt wurde, sind die Bewegungen 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.

**Thai Bo Workout:** Eine bunte Mischung aus Aerobic- und Kampfsportelementen ergibt ein ultimatives Herz-Kreislauftraining, bei dem jede Menge Kondition aufgebaut wird. Erlerne in dieser Stunde die Technik der Grundschläge und verbrauche ganz nebenbei eine Menge Kalorien!

**Teenagerturnen:** Turnen ist immer „in“! Auch für Jugendliche ab 13! Ein vielseitiges und abwechslungsreiches Programm mit FreundInnen. Langeweile garantiert ausgeschlossen!

**Verletzungsprävention/Schwachstellenstraining:** Ein Training, welches sich ganz gezielt an unsere allgemeinen Schwachstellen - ausgelöst durch unseren Lebensstil – richtet. Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen, ganz speziell ausgerichtet auf ebendiese Schwachstellen im Körper: Lendenwirbelsäule, Halswirbelsäule, Schulterblätter, Hand- und Ellbogengelenk.

**Volleyball:** Ob Baggern, Schmettern, Pritschen oder Blocken – in dieser Einheit ist genug Zeit, um mit Gleichgesinnten dem gemeinsamen Hobby nachzugehen. Kein Leistungsdruck in den Hobby-Gruppen, einfach nur Spielen! Die Aufnahme und Einteilung in allen Einheiten obliegt dem jeweiligen Trainer.

**Wirbelsäulengymnastik:** Unsere Wirbelsäulengymnastik soll präventiv vor eventuellen Haltungsproblemen schützen. Nach dem Aufwärmen wird im körpereigenen Rhythmus die Wirbelsäule mobilisiert bzw. die Muskulatur rund um unsere Wirbelsäule (Bauch, Rücken, Gesäß) gekräftigt und gedehnt, um muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Ein besonderes Augenmerk wird auf körpergerechte, natürliche und gelenkschonende Bewegungen gelegt. Der Schwerpunkt der Einheit kann, je nach Namen der Einheit, variieren. (Power Wirbelsäule, Wirbelsäule und Beckenboden, Wirbelsäule Soft)

**Yoga:** Chi oder Prana kann übersetzt werden mit Energie oder Lebenskraft. Die fließende Kraft also, die alles Lebendige durchströmt. Die Körperübungen (Asanas) im Yoga in Verbindung mit bewusster Atmung stärken unsere Lebenskraft, fördern die Gesundheit, das Selbstvertrauen und die Flexibilität. Atmung, Bewegung und Konzentration verschmelzen und lassen dich bei dir selbst ankommen.

**Yoga für Kinder:** Yoga ist eine etwas andere Art von Bewegung. Es stärkt das Selbstvertrauen und hilft beim Entspannen und Konzentrieren. Die Koordinationsfähigkeit und sämtliche Basis-Sinne werden durch spielerische Körperübungen (Asanas) geschärft. Mit einem Einstiegsritual und dem Aufwärmen startet die Stunde. Der Hauptteil besteht immer aus einem Sonnengruß und Bewegungen im Raum, die mit unterschiedlichen Themen ausgestattet sind. Beendet wird die Einheit mit einem Abschlusspiel und einer Entspannung. Regelmäßiges Praktizieren sorgt für Entspannung und Ausgeglichenheit, weckt die Freude an der Bewegung und fördert ein soziales Miteinander. Kinder lernen nicht Yoga, sie erleben es mit allen Sinnen. Beschränkte Teilnehmerzahl, ANMELDUNG unter [office@sportunionfavoriten.at](mailto:office@sportunionfavoriten.at) oder 01/6037873 erforderlich!

**Zumba®:** 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 Hip-hop. Einfach zu tanzen und jeder kann sofort mitmachen!