

SOMMER-PROGRAMM (06.07.-14.08.2020)

MONTAG

HIP-HOP

Lerne Choreografien zu deinen Lieblingshits

KIDS (6-10 Jahre): 10.00-10.50 Uhr
TEENS (ab 11 Jahren): 11.00-11.50 Uhr

SHS-Halle, Bonvicinistr.
Kursleitung: Agnes, Julia

IRON PUMP

Das Langhanteltraining für einen definierten und gesunden Körper

für jedermann/frau ab 17 Jahren
18.15-19.15 Uhr

VSII, Frauentorg. 68, Eingang Hollerweg
Kursleitung: Beate, Anja
Bitte eigene Turnmatte mitnehmen.

PILATES/YOGA

Der perfekte Mix aus Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung

19.15-20.00 Uhr

VSII, Frauentorg. 68, Eingang Hollerweg
Kursleitung: Beate, Anja
Bitte eigene Turnmatte mitnehmen.

CORETRAINING

Rumpfstabilisation mit dem eigenen Körpergewicht

für jedermann/frau
18.15-19.00 Uhr

SHS-Halle Nord/Mitte, Bonvicinistr.
Kursleitung: Hannes, David
Bitte eigene Turnmatte mitnehmen.

CROSSTRAINING

Nichts für Waschlappen – das härteste Training der Welt!

für Kraftsport-Erprobte oder erfahrene Crosstrainingsteilnehmer
19.00-20.30 Uhr

SHS-Halle Nord/Mitte, Bonvicinistr.
Kursleitung: Hannes, David



DIENSTAG

GERÄTTURNEN

Turnen an den Geräten: Boden, Airtrack, Balken, Reck, Minitramp, Kasten, uvm.

für Kinder von 6-12 Jahren
10.00-12.00 Uhr

SHS Halle Süd, Bonvicinistr.
Kursleitung: Christoph und Team

FIT & AKTIV

Sanftes Beweglichkeits- & Gymnastiktraining, Wirbelsäulengymnastik

für jedermann/frau ab 17 Jahren
18.00-19.00 Uhr

VSII, Frauentorg. 68, Eingang Hollerweg
Kursleitung: Dagmar
Bitte eigene Turnmatte mitnehmen.

LAUFBAHNTRAINING

Lauftechniktraining für Mittel- und Langdistanz

für jedermann/frau ab 14 Jahren
18.15-19.45 Uhr

Josef-Keiblinger Stadion Tulln
Kursleitung: Manfred

TRX SUSPENSION TRAINING

Das von den Navy Seals entwickelte Ganzkörpertraining

für jedermann/frau ab 17 Jahren
TRX SUSPENSION I. 18.00-19.00 Uhr
TRX SUSPENSION II. 19.00-20.00 Uhr

SHS-Halle, Bonvicinistr.
Kursleitung: Bernhard

ZUMBA

Fitnessparty zu lateinamerikanischer Musik

für jedermann/frau ab 14 Jahren
19.00-20.00 Uhr

SHS-Halle, Bonvicinistr.
Kursleitung: Daniela, Beate

SPORTSCHWIMMEN

Freies Schwimmtraining auf gesperrten Bahnen

für jedermann/frau ab 17 Jahren
20.45-22.00 Uhr

Donausplash Tulln, exkl. Badeintritt

MITTWOCH

UGOTCHI-TURNEN

Eine Bewegungsstunde für die ganze Familie

UGOTCHI Family Fun
09.00-09.50 Uhr (3-7 Jahre mit Eltern)

UGOTCHI KIDS
10.00-10.50 Uhr (4-7 Jahre ohne Eltern)

SHS-Halle, Bonvicinistr.
Kursleitung: Julia, Emily

IRON PUMP

Das Langhanteltraining für einen definierten und gesunden Körper

für jedermann/frau ab 17 Jahren
18.30-19.30 Uhr

VSII, Frauentorg. 68, Eingang Hollerweg
Kursleitung: Timo
Bitte eigene Turnmatte mitnehmen.

P.I.I.T.

P.I.I.T. ist ein 30-minütiges Group Fitness Format, bei welchem Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden

für jedermann/frau ab 17 Jahren
19.30-20.00 Uhr

VSII, Frauentorg. 68, Eingang Hollerweg
Kursleitung: Timo
Bitte eigene Turnmatte mitnehmen.

VIRTUAL YOGA

Entspannende und ausgleichende Bewegungsabfolgen

für jedermann/frau ab 17 Jahren
19.00-20.00 Uhr

Onlinetraining via Zoom
Kursleitung: Sandra

SPORTUNION Tulln

ZVR: 373244100

W.A.Mozartstraße 7/1, 3430 Tulln

Tel.: 0676/3280055

E-Mail: tulln@sportunion.at

tulln.sportunion.at

DONNERSTAG

GERÄTTURNEN

Turnen an den Geräten: Boden, Airtrack, Balken, Reck, Minitramp, Kasten, uvm.

für Kinder von 6-12 Jahren
10.00-12.00 Uhr

SHS Halle Süd, Bonvicinistr.
Kursleitung: Christoph und Team



mamaFIT

Outdoortraining für Schwangere und Jungmamas mit Baby im Kinderwagen oder Babytrage.

10.00-11.00 Uhr
Treffpunkt Nibelungenbrunnen Tulln

Kursleitung: Beate

LEICHTATHLETIK

Laufen, Springen, Werfen – Schneller, Höher, Weiter

für Kinder ab 6 Jahren
10.00-11.30 Uhr

Josef-Keiblinger Stadion Tulln
Kursleitung: Manfred, Lili

PILATES

Sanftes und wirkungsvolles Training für Körper und Geist

für jedermann/frau ab 17 Jahren
18.00-19.00 Uhr

VSII, Frauentorg. 68, Eingang Hollerweg
Kursleitung: Karin
Bitte eigene Turnmatte mitnehmen.

Platzreservierung über Online-Voranmeldung

FREITAG



FIT & AKTIV

Sanftes Beweglichkeits- & Gymnastiktraining, Wirbelsäulengymnastik

für jedermann/frau ab 17 Jahren
08.00-09.00 Uhr

Gymnastiksaal Hallenbad
Kursleitung: Dagmar

UGOTCHI-Family Fun

Eine Bewegungsstunde für die ganze Familie

für Kinder von 3-7 Jahren mit Eltern
10.00-11.00 Uhr

SHS Halle Nord, Bonvicinistr.
Kursleitung: Sarah, Evelyn

ELTERN-KIND TURNEN

Purzelbaum und Klettermax – spielerische Bewegungserziehung

Kinder von 1,5-3 Jahren und Eltern
10.00-11.00 Uhr

SHS Halle Mitte/Süd, Bonvicinistr.
Kursleitung: Doris, Sabine, Emily

PARKOUR

Hindernisse auf spektakuläre Weise effektiv und sicher überwinden

PARKOUR I (Einsteiger)
17.00-18.30 Uhr (ab 10 Jahren)

PARKOUR II
18.30-19.30 Uhr (ab 12 Jahren)

PARKOUR III
19.30-21.00 Uhr (ab 14 Jahren)

SHS-Halle Nord/Mitte, Bonvicinistr.
Kursleitung: Philip, Bernhard

VIRTUAL CORETRAINING

Rumpfstabilisation mit dem eigenen Körpergewicht

für jedermann/frau ab 17 Jahren
18.15-19.00 Uhr

Onlinetraining via Zoom
Kursleitung: Hannes

SPORTSCHWIMMEN

Freies Schwimmtraining auf gesperrten Bahnen

für jedermann/frau ab 17 Jahren
20.45-22.00 Uhr

Donausplash Tulln, exkl. Badeintritt

