Kursprogramm 2025/26 – Union Leonding

Eltern-Kind-Turnen (1,5–3,5 Jahre)

Gemeinsam entdecken Kinder mit ihrer Bezugsperson spannende Bewegungslandschaften. Beim Klettern, Springen, Balancieren und Rutschen stärken sie spielerisch Motorik, Gleichgewicht, Selbstvertrauen und Körpergefühl. Feste Rituale wie der Begrüßungs- und Abschlusskreis geben dabei Halt und Orientierung. (Team)

Kinder in Bewegung (3–5 Jahre)

Unsere Kleinsten können sich hier so richtig austoben! Durch fantasievolle Spiele und einfache Turnübungen fördern wir spielerisch Koordination, Bewegungsfreude und das soziale Miteinander. Ideal für neugierige EntdeckerInnen! (Team)

Lauf- & Ballspiele (6–9 Jahre)

Mit Begeisterung erleben Kinder eine bunte Vielfalt an Ball-, Fang- und Laufspielen. Ergänzt wird das Programm durch einfache Turnelemente, die Kraft, Ausdauer und Koordination stärken. (Team)

Taekwondo (8-12 Jahre) (geplanter Kursstart ab November)

Dieses effektive Training fördert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Konzentration. Neben Selbstverteidigung werden auch Selbstbewusstsein und Disziplin gestärkt – und das mit jeder Menge Spaß! (Ali)

Step Mix & More

Abwechslungsreiche Step Aerobic-Choreografien kombiniert mit Kräftigungsübungen. Im Vertretungsfall sorgt Bodystyling für ein effektives Ganzkörpertraining – mit Musik, Energie und Spaß! (Helga)

Fatburner

Ein intensives Kraft- und Ausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten. Es bringt den Stoffwechsel auf Touren, formt die Figur und trainiert die tiefliegende Muskulatur. (Verena A)

Stretch & Mobility

Sanfte Dehnübungen, teilweise mit Faszienrollen und Massagebällen, machen Muskeln geschmeidiger und Bewegungsradien größer. Perfekt zur Regeneration – ideal nach dem Fatburner-Training! (Verena A)

Deep Work/Intervalltraining

Deep Work ist ein anspruchsvolles Ganzkörper-Intervalltraining, mit einer Mischung aus Ausdauer, Kraft, Yoga Elementen und Entspannung. Der Körper wird durchgearbeitet und der Kopf wird frei. Beim Intervalltraining wechseln kurze intensive Belastungsphasen mit kurzen Erholungsphasen, woraus ein besonders hoher Trainingseffekt auf das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur resultiert. (Verena H)

Workout Yoga/Pilates Mix (WOYO)

Beweglichkeit, Kraft und Körpergefühl werden bei dieser sportlichen Yoga-Variante gestärkt. Jede Einheit schließt mit einer wohltuenden Tiefenentspannung. (Verena H)

Yoga – kraftvoll

Sanftes, aber intensives Yoga zur Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur. Mit ruhiger Musik und achtsamer Bewegung wird der Körper gestärkt und der Geist entspannt. (Helga)

Yoga – Body & Mind Mix

Ein sanfter Yogastil zur Förderung von Beweglichkeit, Körperkraft und innerer Balance. Mit achtsam aufgebauten Übungen und Tiefenentspannung zum Abschluss. (Verena H)

Zumba & Embodiment (55 + 35 Minuten)

Erst lateinamerikanisches Tanz-Workout mit Merengue, Salsa & Co – dann bewusstes Atmen, Dehnen und Ankommen im eigenen Körper. Eine lebendige Kombination aus Auspowern und Entspannung. (Maria)

Allgemeine Fitness/ Schwerpunkt Wirbelsäule

Gezielte Übungen für Rücken, Haltung und allgemeine Fitness. Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen sorgen für mehr Beweglichkeit im Alltag – inklusive Entspannung zum Abschluss. (Elke)

Herrenfitness

Kräftigungstraining für Männer – mit und ohne Kleingeräte. Die Übungen werden in verschiedenen Schwierigkeitsstufen angeboten und fördern gezielt Kraft und Beweglichkeit. (Elke)

Bodystyling

Effektives Ganzkörpertraining mit Musik. Kraftvolle Übungen formen die Figur, steigern die Ausdauer und bringen den Körper in Schwung – abgerundet mit sanftem Stretching. (Verena H)

Funktionelles Konditionstraining

Ganzkörpertraining mit Spaßfaktor: Mobilisierung, Kräftigung und Koordination – abwechslungsreich gestaltet mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten. (Rudi)

Jackpot.fit (Mo & Mi)

Zertifiziertes Gesundheitsprogramm der Sozialversicherungen – ideal für den (Wieder-)Einstieg in ein aktives Leben. Mit gezieltem Kraft-, Ausdauer- und Motivationstraining für mehr Wohlbefinden. (Mo: Lisa / Mi: Elke, Lisa + Karin)

Aqua Fitness + Freies Schwimmen

Schonend, effektiv, erfrischend: Aqua Fitness trainiert Herz, Kreislauf, Atmung und Muskulatur. Das Training mit unterschiedlichen Geräten macht Spaß und ist für jedes Alter geeignet. Im Anschluss: Freies Schwimmen (nur bei mindestens 3 Personen). (Karin)

Pilates Wake Up / Pilates Mix

Pilates ist ein sanftes, aber effektives Ganzkörpertraining mit Fokus auf Atmung, Haltung und Rumpfstabilität. Perfekt für einen aktiven Start in den Tag oder zur bewussten Auszeit am Abend. (Edith)

Wirbelsäulen- & Ausgleichsgymnastik

Bewegung für den ganzen Körper – mit besonderem Fokus auf die wirbelsäulennahe Muskulatur. Kräftigung, Dehnung und Entspannung sorgen für ein besseres Körpergefühl. (Karin)

Fit & beweglich 50+

Ein besonderes Bewegungsangebot für Menschen ab 50 – bis ins hohe Alter aktiv bleiben. Vielfältige Übungen, begleitet von Geräten wie Bällen oder Bändern, fördern Gesundheit, Gemeinschaft und Lebensfreude. (Gerti)

Line Dance (Mi Vormittag & Abend)

Tanzen in der Gruppe mit einfachen Schrittfolgen – ideal zur Förderung von Gedächtnis, Koordination und Beweglichkeit. Für Einsteiger am Vormittag, für Fortgeschrittene am Abend. (Elke / Conny)

Gymnastik & Volleyball Senioren

Nach dem gemeinsamen Aufwärmen mit Gymnastik geht es weiter mit Volleyball. Unser ehemaliger Leistungsturner Egon sorgt für Bewegung, Spaß und Gemeinschaft. (Egon)