

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
UGOTCHI Action für Mädchen und Buben von 7-10 Jahren UGOTCHI, das Maskottchen der SPORTUNION lädt zum abwechslungsreichen Kinderturnen 18.00-19.00 Uhr SHS Halle Süd, Bonvicinistrasse Kursleitung: Julia, Tanja, Michael, Emily	Laufbahntraining für Jedermann/frau ab dem 14. Lebensjahr Lauftechniktraining für Mittel- und Langdistanz 18.15-19.45 Uhr Josef-Keiblinger Stadion Tulln Kursleitung: Manfred Platzreservierung über online-Voranmeldung	UGOTCHI-Family Fun für Mädchen und Buben von 3-7 Jahren mit Eltern Eine Bewegungsstunde für die ganze Familie 16.00-16.50 Uhr HS1, Konrad von Tulln Gasse 2 Kursleitung: Julia, Emily, Tanja	mamaFIT Outdoortraining für Schwangere und Jungmamas mit Baby im Kinderwagen oder Babytrage Rückbildungsorientiertes und für Schwangere angepasstes Fitness Workout in der Natur 10.00-11.00 Uhr Treffpunkt Nibelungenbrunnen Tulln Kursleitung: Beate	FIT & AKTIV für Jedermann/frau ab dem 17. Lebensjahr Sanftes Beweglichkeits- und Gymnastiktraining, Wirbelsäulengymnastik 08.00-09.00 Uhr Gymnastiksaal Hallenbad Kursleitung: Dagmar Bitte eigene Turnmatte mitnehmen	Weekend Special Für Mitglieder & Nichtmitglieder Lust was neues auszuprobieren? Es warten abwechslungsreiche Kurse auf dich! Infos auf www.tulln.sportunion.at 09.00-10.00 Uhr VSII, Frauentorgasse 68, Eingang Hollerweg Kursleitung: SPORTUNION Team
IRON PUMP für Jedermann/frau ab dem 17. Lebensjahr Das Langhanteltraining für einen definierten und gesunden Körper 17.45-19.00 Uhr VSII, Frauentorgasse 68, Eingang Hollerweg Kursleitung: Beate, Anja Bitte eigene Turnmatte mitnehmen Platzreservierung über online-Voranmeldung	HIP-HOP für Mädchen und Buben ab 6 Jahren Lerne Choreografien zu deinen Lieblingshits 17.45-18.35 Uhr: Hip-Hop Kids (6-10 Jahre) 18.40-19.30 Uhr: Hip-Hop Teens (ab 11 Jahre) SHS-Halle Mitte, Bonvicinistrasse Kursleitung: Agnes, Julia Platzreservierung über online-Voranmeldung	UGOTCHI-Kids für Mädchen und Buben von 5-8 Jahren UGOTCHI, das Maskottchen der SPORTUNION lädt zum abwechslungsreichen Kinderturnen 17.00-17.50 Uhr HS1, Konrad von Tulln Gasse 2 Kursleitung: Julia, Emily, Tanja	Leichtathletik für Mädchen und Buben von 6-14 Jahren Laufen, Springen, Werfen - Schneller, Höher, Weiter 16.30-18.00 Uhr Josef-Keiblinger Stadion Tulln Kursleitung: Manfred, Lili	ELTERN-KIND TURNEN für Kinder im Alter von 1,5-4 Jahren und Eltern Purzelbaum und Klettermax - Spielerische Bewegungserziehung für Kleinkinder 16.15-17.00 Uhr SHS Halle Süd/Mitte/Süd, Bonvicinistrasse Kursleitung: Doris, Sabine, Michi Platzreservierung über online-Voranmeldung	
POWER YOGA / PILATES für Jedermann/frau ab dem 17. Lebensjahr Der perfekte Mix aus Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung 19.00-20.00 Uhr VSII, Frauentorgasse 68, Eingang Hollerweg Kursleitung: Beate, Anja Bitte eigene Turnmatte mitnehmen Platzreservierung über online-Voranmeldung	TURN10 für Mädchen und Buben ab dem 7. Lebensjahr Turnen an den Geräten: Minitramp, Airtrack, Reck, Boden, Barren, Balken, Kasten & Ringe 17.45-20.15 Uhr SHS-Halle Süd, Bonvicinistrasse Kursleitung: Christoph, Gabor, Anna	GERÄTTURNEN Spielerisch für Mädchen und Buben von 5-10 Jahren Turnen an den Geräten: Boden, Balken, Reck, Minitramp und Kasten zum Kennenlernen 17.45-19.15 Uhr SHS-Halle Mitte/Süd, Bonvicinistrasse Kursleitung: Judith, Theresa, Sophie, Emily	GERÄTTURNEN Fortgeschritten für Mädchen und Buben von 5-12 Jahren Turnen an den Geräten: Boden, Balken, Reck, Minitramp und Kasten 17.45-19.15 Uhr SHS-Halle Süd, Bonvicinistrasse Kursleitung: Judith, Theresa, Sophie, Emily	TURN10 für Mädchen und Buben ab dem 7. Lebensjahr Turnen an den Geräten: Minitramp, Airtrack, Reck, Boden, Barren, Balken, Kasten & Ringe 17.00-19.00 Uhr SHS-Halle Süd, Bonvicinistrasse Kursleitung: Christoph, Doris	
CORETRAINING für Jedermann/frau Rumpfstabilisation mit dem eigenen Körpergewicht 18.15-19.00 Uhr SHS-Halle Nord/Mitte, Bonvicinistrasse Kursleitung: Hannes, Timo, David Bitte eigene Turnmatte mitnehmen Platzreservierung über online-Voranmeldung	FIT & AKTIV für Jedermann/frau ab dem 17. Lebensjahr Sanftes Beweglichkeits- und Gymnastiktraining, Wirbelsäulengymnastik 18.00-19.00 Uhr VSII, Frauentorgasse 68, Eingang Hollerweg Kursleitung: Dagmar Bitte eigene Turnmatte mitnehmen	VIRTUAL YOGA (Online) für Jedermann/frau Entspannende und ausgleichende Bewegungsabfolgen 19.00-20.00 Uhr Online-Training via Zoom Kursleitung: Sandra Platzreservierung über online-Voranmeldung	SPORTAEROBIC für Mädchen und Buben ab dem 6. Lebensjahr Coole Choreografien zu aktuellen Hits 17.45-18.45 Uhr: Allgemein 18.45-20.45 Uhr: Leistungsgruppe SHS Halle Mitte, Bonvicinistrasse Kursleitung: Elizabeth, Lara	PARKOUR* für Parkour Einsteiger ab dem 10. Lebensjahr Hindernisse auf spektakuläre Weise effektiv und sicher überwinden 17.00-18.30 Uhr: Parkour 1 18.30-19.30 Uhr: Parkour 2 19.30-21.00 Uhr: Parkour 3 SHS-Halle Nord/Mitte, Bonvicinistrasse Kursleitung: Philipp, Bernhard	
CROSSTRAINING für Kraftsport-Erprobte oder erfahrene Crosstraining Teilnehmer Nichts für Waschlappen - Das härteste Training der Welt! 19.00-20.30 Uhr SHS-Halle Nord/Mitte, Bonvicinistrasse Kursleitung: Hannes, Timo, David Platzreservierung über online-Voranmeldung	TRX SUSPENSION TRAINING 1 für Jedermann/frau ab dem 17. Lebensjahr Das von den Navy Seals entwickelte Ganzkörpertraining trainiert Balance, Koordination, Kraft und Ausdauer 18.00-19.00 Uhr: Kurs 1 19.00-20.00 Uhr: Kurs 2 KG8, Konrad-Lorenz Strasse Kursleitung: Bernhard Bitte eigene Turnmatte mitnehmen Platzreservierung über online-Voranmeldung	IRON PUMP für Jedermann/frau ab dem 17. Lebensjahr Das Langhanteltraining für einen definierten und gesunden Körper 18.30-19.30 Uhr VSII, Frauentorgasse 68, Eingang Hollerweg Kursleitung: Martina, Timo Bitte eigene Turnmatte mitnehmen Platzreservierung über online-Voranmeldung	PILATES für Jedermann/frau ab dem 17. Lebensjahr Sanftes und wirkungsvolles Training für Körper und Geist 17.45-18.45 Uhr VSII, Frauentorgasse 68, Eingang Hollerweg Kursleitung: Karin Bitte eigene Turnmatte mitnehmen Platzreservierung über online-Voranmeldung	VIRTUAL CORETRAINING (Online) für Jedermann/frau Rumpfstabilisation mit dem eigenen Körpergewicht 18.15-19.00 Uhr Online-Training via Zoom Kursleitung: Hannes, Timo, David Platzreservierung über online-Voranmeldung	
	ZUMBA für Jedermann/frau ab dem 14. Lebensjahr Fitnessparty zu lateinamerikanischer Musik 19.00-20.00 Uhr Gymnastiksaal Hallenbad Kursleitung: Daniela, Beate	P.I.I.T. für Jedermann/frau ab dem 17. Lebensjahr P.I.I.T. ist ein 30-minütiges Group Fitness Format, bei welchem Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden 19.30-20.00 Uhr VSII, Frauentorgasse 68, Eingang Hollerweg Kursleitung: Martina, Timo Bitte eigene Turnmatte mitnehmen Platzreservierung über online-Voranmeldung		Sportschwimmen für Jedermann/frau ab dem 17. Lebensjahr Freies Schwimmtraining auf gesperrten Bahnen oder Termin mit Schwimmtrainer nach Vereinbarung 20.45-22.00 Uhr Donauplash Tulln Kursleitung: Daniel Exklusive Badeintritt Exklusive Schwimmtrainer	
	Sportschwimmen für Jedermann/frau ab dem 17. Lebensjahr Freies Schwimmtraining auf gesperrten Bahnen oder Termin mit Schwimmtrainer nach Vereinbarung 20.45-22.00 Uhr Donauplash Tulln Kursleitung: Daniel Exklusive Badeintritt Exklusive Schwimmtrainer			* ACHTUNG begrenzte Teilnehmerzahl! Anmeldung nur in der 1. Kurswoche	