

UNSER PROGRAMM

2022 | 2023

Liebe Sportbegeisterte,
nach einem erholsamen Sommer starten wir wieder mit neuem Elan und Programm in die kommende Sportsaison.

Bei uns stehen neben der breiten Angebotspalette noch immer die Menschen im Vordergrund. Zu dieser wichtigen Arbeit wollen wir gerne unseren Beitrag leisten und schließen uns nicht der allgemeinen Teuerungswelle an >>> **unsere Mitgliedsbeiträge bleiben somit auch für die kommende Saison unverändert!!!**

Uns geht es nicht um Gewinnmaximierung, sondern uns ist es wichtig, gerade in Zeiten wie diesen, vielen Menschen die Möglichkeit zu sinnvoller und gesunder Bewegung zu bieten.

Das aktuelle Angebot sowie den Zugang zur Anmeldung (auch direkt in der Sportstunde) finden Sie auf unserer Homepage: obergrafendorf.sportunion.at



In diesem Sinne und voller Vorfreude,
Thomas Kirchner (Präsident)

und das Team der
SPORTUNION Ober-Grafendorf

Bewegung - wichtig für Gesundheit & Wohlbefinden! Wie Sie wissen ist Bewegung in den frühen Jahren für Kinder besonders wichtig, um die beiden Gehirnhälften besser miteinander zu vernetzen. Dies fördert sowohl die motorische als auch die soziale und die kognitive Kompetenz. Bewegung und Beweglichkeit stellen aber auch eine notwendige Grundlage für das gesunde „Älter-werden“ dar. In unserer Gesellschaft, in der viele Tätigkeiten im Sitzen ausgeführt werden, ist es besonders wichtig den Körper mit Bewegung und gezieltem Sportangebot zu fördern, um somit späteren Problemchen vorzubeugen.

Eltern-Kind-Turnen

Mit Mama, Papa oder Großeltern lernen unsere 1- bis 4-jährigen Kinder den eigenen Körper und ein vielfältiges Angebot zum Klettern, Hängen, Balancieren, Schwingen, Springen und Schaukeln kennen. Somit wird eine Grundlage zum frühzeitigen Erwerb von vielseitiger Bewegungserfahrung durch Spaß und ohne Zwang geschaffen. Bitte immer nur eine Begleitperson!

Ober-Grafendorf läuft & walked

Sie möchten Laufen oder Walken gehen? Aber nicht alleine? Dann ist der Lauf-/Walktreff der Union womöglich das Richtige für Sie! Gelaufen/gewalked wird bei jeder Witterung. **Treffpunkt:**
Laufen Montag 18:45 Uhr hinter der Sporthalle in der Raiffeisengasse.
Walken Donnerstag 09:00 Uhr hinter der Sporthalle in der Raiffeisengasse.

Hier geht's zur Anmeldung:



Geräteturnen

Du bist zwischen 6 und 15 Jahren. Du liebst das Turnen und möchtest spielerisch mehr Kondition, Koordination, Beweglichkeit und Kraft aufbauen?

Dafür bieten wir in unserem Turnjahr methodisch aufgebautes Training an, bei dem deine Konzentration und sportmotorischen Fähigkeiten verbessert werden.

**UNSERE
HIGHLIGHTS**
Weitere Infos finden Sie im
Innenteil ...



Mitglied werden bei der SPORTUNION Ober-Grafendorf:

Sie können sich bei uns online auf obergrafendorf.sportunion.at anmelden oder das Formular downloaden und ausfüllen oder es auch direkt bei unseren VorturnerInnen anfordern. Nach Einzahlung des Mitgliedsbeitrages wird der Mitgliedsausweis der SPORTUNION ausgestellt. Dieser ist zu den Einheiten mitzubringen und auf Verlangen vorzuweisen bzw. berechtigt auch zu Ermäßigungen bei Kooperationspartnern.

Mitgliedsbeiträge	Familienermäßigung	Ermäßigungen
(inkl. Versicherung) Kinder bis 15 Jahre € 45,-	Anspruch für Familienmitglieder im gemeinsamen Haushalt (Mutter, Vater, Kinder bis max. 24 Jahre)	Besuch aller Trainingseinheiten möglich, weiters bis zu 15 % Rabatt bei jedem Einkauf bei Hervis bzw. Intersport St. Pölten
Jugendliche bis 24 Jahre € 65,-	ab 2 Personen 10 %	Freerunning Ermäßigung für Union Mitglieder 110,- statt 130,- (inkl. Versicherung)
Erwachsene € 80,-	ab 3 Personen 20 %	Bei Teilnahme nach den Semesterferien sind 50 % des Mitgliedsbeitrages für das restliche Turnjahr zu entrichten.
	ab 4 Personen 30 %	
	ab 5 Personen 40 %	



Schnupperstunde | 1 kostenlose Schnupperstunde pro Einheit ist im September möglich! Einfach zur Stunde kommen und mitmachen! Für die Zusatzangebote ist ein Beitrag für die Schnupperstunde zu leisten. Infos bei unseren Vorturnerinnen und Vorturnern.

der f@ire Credit
Finanziell flexibel sein mit der Finanzreserve.
Empfohlen durch: Raiffeisenbank Region St. Pölten

MEHR FLEXIBEL
Jetzt beraten lassen

Der Kredit, der mehr kann.

Raiffeisen TRIathlon OBER-GRAFENDORF EBERSDORFER-SEE
29. APRIL 2023

Logos: BWT, Raiffeisenbank Region St. Pölten, TRIAUSTRIA, OBER-GRAFENDORF, UNION



LAUFTREFF

Sich bewegen und dabei seine engere Heimat besser kennen lernen. Jeden **Montagabend** | **Treffpunkt 18:45 Uhr** (Juli/August 19:30) hinter der Turnhalle in der Raiffeisengasse | bei jeder Witterung, **2 Gruppen** 30 min. geführter langsamer Lauf für Einsteiger | 60 min. geführter Dauerlauf für Fortgeschrittene | Möglichkeit zum Duschen besteht in der Halle. | Der Laufabend ist kostenfrei!



WALKEN



Walken - Fitness auf die sanfte Art: Dieser Sport ist ideal, um den ganzen Körper in Form zu bringen, um Ausdauer aufzubauen und auch um abzunehmen. Denn kaum eine Sportart trainiert so viele Muskeln und ist für Jedermann/frau geeignet. Jeden **Donnerstag** | **Treffpunkt 09:00 Uhr** Raiffeisengasse hinter der Turnhalle (Kontakt Helga) Die Walkereinheit ist kostenfrei!



KONTAKT

Sportunion Ober-Grafendorf | Hans-Herbst-Gasse 15 | 3200 Ober-Grafendorf | obergrafendorf.sportunion.at | obergrafendorf@sportunion.at | 0 664 422 2843 Thomas Kirchner, Präsident | Für den Inhalt verantwortlich: Sportunion Ober-Grafendorf | Layout: werbekralle



Sportangebot für Kinder | Jugendliche

Eltern-Kind 1-4 Jahre

Cornelia | Petra
MO 16:00-17:00
MI 16:00-17:00

Die Allerkleinsten werden in ihrer motorischen, geistigen und sozialen Entwicklung gefördert. Gemeinsame Freude an der Bewegung steht im Mittelpunkt. Im Kontakt mit ihrer Bezugsperson sammeln die Kinder wichtige Erfahrungen beim Laufen, Klettern, Springen und Kriechen.

Erlebniszwerge 4-6 Jahre

Lara | Sophie |
Stephanie
MO 16:00-17:00

Die Fortsetzung des Eltern-Kind-Turnens - die Kinder gewinnen durch verspielte Bewegungsaufgaben Vertrauen in den eigenen Körper & lernen Grenzen kennen.

Spiel, Spaß & Sport 6-10 Jahre

Lara | Sophie |
Stephanie
MO 17:00-18:00

Kleine Spiele, Klettern, Springen, Laufen sowie das Kennenlernen der Turngeräte stehen im Vordergrund. Wir verwandeln den Turnsaal in eine Erlebnislandschaft und testen unsere Grenzen aus.

Geräteturnen 6-15 Jahre

Martina | Barbara |
Anja
DI 16:30-18:00

Du liebst das Turnen und möchtest spielerisch mehr Kondition, Koordination, Beweglichkeit und Kraft aufbauen? Dafür bieten wir methodisch aufgebautes Training an, bei dem Konzentration und sportmotorische Fähigkeiten verbessert werden.

Parkour | Free- running ab 6 Jahren*

Sebastian
MI 16:00-18:00

*Alterseinteilung erfolgt nach Start!

Voranmeldung!!!
Tel. 06602203095

Parkour und Freerunning vereinen das Überwinden von Hindernissen mit akrobatischen Übungen. Von einfachen Vorübungen, bis hin zum perfekten Salto ...

Sportangebot für Erwachsene

Wir laden auch Sparteinsteiger ein, die weite Erlebniswelt der Bewegung zu entdecken. Unsere Angebote bieten einen idealen Einstieg in ein Leben mit mehr Schwung, Gesundheit und Lebensfreude.

Jungbrunnen Bewegung 50+ Helga

MO 19:00-20:00

Die ewige Jugend gibt es zwar nicht wirklich, wir können aber mittels richtiger Bewegung einige Alterungsprozesse hinauszögern und demzufolge unsere Lebensqualität länger aufrechterhalten.

Bauch, Beine, Po

Andrea,
MO 19:00-20:00

Eine abwechslungsreiche Aerobic-Einheit, die auch für Einsteiger geeignet ist: ein effizientes Fettabbautraining (einfache Schritt-kombinationen) und gezielte Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur.

Body Balance Birgit

MO 20:00-21:00

Durch fließende Bewegungen stärken Sie Ihre Beweglichkeit und kräftigen Ihren Körper. Elemente von Yoga, Pilates sowie Gleichgewichtsübungen verbessern Gelenkigkeit und Flexibilität.

DEIN GRATIS RUCKSACK ODER EURO 20,- STARTBONUS ZUM SCHULBEGINN!

WILLKOMMEN IM CLUB!

Volleyball Anf./Fortgeschr.

Paul
MI 18:00-20:00

Lerne Volleyball kennen und verbessere deine Technik, Training taktischer Spielzüge - für Jugendliche und Erwachsene!

Ab 28.9. bis Februar '23

Mixed FIT

Christa
MI 18:00-19:00

Ein Mix aus Beweglichkeit, Faszientraining, Koordination, Tanz, Ausdauer und Kraft, ergänzt durch einfache Bodenübungen machen diese Stunde abwechslungsreich und spannend.

Zumba

Andrea
MI 19:00-20:00

Mitreißende Rhythmen verbunden mit einfach zu erlernenden Choreographien ergeben ein Workout für den ganzen Körper.

Offizielle Zumba Instructors - Ausbildung: Basic Step 1

Lauffreff

Richard
MO 18:45
Treff Raiffeisengasse | Turnhalle

Sie möchten Laufen gehen? Aber nicht alleine? Dann ist der Lauffreff der Union womöglich das Richtige für Sie! Gelaufen wird bei jeder Witterung.

Walken

Helga
DO 09:00
Treff Raiffeisengasse | Turnhalle

Dieser Sport ist ideal, um den ganzen Körper in Form zu bringen, um Ausdauer aufzubauen und auch um abzunehmen. Denn kaum eine Sportart trainiert so viele Muskeln und ist für jedermann/frau geeignet.

----- SPORTHALLE

----- OUTDOOR

Es gelten die jeweils aktuellen COVID-Vorschriften - diese finden Sie immer auf der Homepage. Für die gekennzeichneten Einheiten ist die eigene Matte mitzubringen!





PROGRAMM 2022 | 2023

SPORTHALLE OBER-GRAFENDORF

MONTAG

Zeit	Halle A	Halle B	Halle C
16:00 bis 17:00	Eltern - Kind Cornelia <i>ab 19.9.</i>	Erlebniszwerge 4-6 Jahre Lara Sophie Stephanie	Erlebniszwerge 4-6 Jahre Lara Sophie Stephanie
17:00 bis 18:00			Spiel, Spaß & Sport 6-10 Jahre Lara Sophie Stephanie
18:00 bis 19:00			
19:00 bis 20:00	Bauch, Beine, Po Andrea		Jungbrunnen Bewegung 50+ Helga
20:00 bis 21:00	Body Balance Birgit		

DIENSTAG

16:30 bis 18:00			Geräteturnen Martina Barbara Anja
-----------------	--	--	---

MITTWOCH

16:00 bis 17:00	Eltern-Kind-Turnen Petra		Parkour Freerunning ab 6 Jahren Sebastian <i>ab 14.9.</i>
17:00 bis 18:00			Parkour Freerunning ab 6 Jahren Sebastian <i>Alterseinteilung nach Start</i>
18:00 bis 19:00	Mixed Fit Christa	Volleyball Paul <i>ab 28.9. bis Februar '23</i>	
19:00 bis 20:00	Zumba Andrea	Volleyball Paul	

OUTDOOR

MONTAG

ab 18:45	Lauftreff OUTDOOR Treffpunkt Raiffeisengasse hinter der Turnhalle Richard
----------	---

DONNERSTAG

ab 09:00	Walken OUTDOOR Treffpunkt Raiffeisengasse hinter der Turnhalle Helga
----------	--

Turnjahr von Montag 12.09.2022 (KW 37) bis 23.06.2023 (ausgenommen Schulferien & Feiertage)
Informationen zum Turnprogramm und zu den Beginnzeiten finden Sie im Blattinneren! | Programm vorbehaltlich allfälliger Änderungen. Immer aktuell auf der Homepage obergrafendorf.sportunion.at oder über den QR-Code auf Seite 1.