



**Thomas Kirchner
(Präsident)**

**und das Team
der SPORTUNION
Ober-Grafendorf**

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

Bewegung - wichtig für deine Gesundheit & dein Wohlbefinden!

Wie du weißt 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 „Alter-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.

Das aktuelle Angebot sowie den Zugang zur Anmeldung (auch direkt in den Sportstunden möglich) findest du auf unserer Homepage: obergrafendorf.sportunion.at

M | HIGHLIGHTS IM PROGRAMM | HIGHLIGHTS IM PROGRAMM | HIGHLIGHTS IM PROGRAMM

PILATES

Pilates (mit Andrea) ist ein systematisches Körpertraining, das Elemente aus Yoga, Turnen und Ballett enthält. Es verbindet Körper, Geist und Seele. Es ist ein Weg zu mehr Körpergefühl, höherer Leistungsfähigkeit und Stressabbau durch gezielte Atemtechnik. Es ist für jede Alters- und Fitnessstufe gleichermaßen geeignet.

LOCKER VOM HOCKER

Diese Turnstunde richtet sich an alle, die auch im Alter fit, mobil und mit Freude in Bewegung bleiben möchten – ganz ohne Bodenübungen, aber mit viel Schwung, guter Laune und abwechslungsreichen Übungen im Sitzen und Stehen - locker, sicher und gemeinsam.

NEU

BAUCH, BEINE, PO

Dieses Training verbessert nicht nur die Körperhaltung und Stabilität, sondern fördert auch Ausdauer, Koordination und Muskeldefinition. Ideal für alle, die ihre Körpermitte stärken und ihre Silhouette formen möchten – unabhängig vom Fitnesslevel! Wir arbeiten sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit kleinen Hilfsmitteln.

M | HIGHLIGHTS IM PROGRAMM | HIGHLIGHTS IM PROGRAMM | HIGHLIGHTS IM PROGRAMM

**HIER GEHT'S
ZUR ANMELDUNG**



MITGLIED WERDEN BEI DER SPORTUNION OBER-GRAFENDORF:

Du kannst dich bei uns online auf obergrafendorf.sportunion.at anmelden oder das Formular downloaden und ausfüllen oder es auch direkt bei unseren Vorturner:innen 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.

SPORTHALLE

MONTAG

Erlebniszwerge 4 - 6 Jahre (ab 6. Oktober)	16:00 - 17:00 Uhr	Carina	Halle C
Spiel, Spaß und Sport 6 - 10 Jahre (ab 6. Oktober)	17:00 - 18:00 Uhr	Carina	Halle C
Pilates	18:00 - 19:00 Uhr	Andrea	Halle A
Bauch - Beine - Po	19:00 - 20:00 Uhr	Andrea	Halle A
Jungbrunnen Bewegung 50+	19:00 - 20:00 Uhr	Helga	Halle C
Body Balance	20:00 - 21:00 Uhr	Birgit	Halle A

DIENSTAG

Geräteturnen	16:30 - 18:00 Uhr	Martina & Teresa	Halle C
--------------	-------------------	------------------	---------

MITTWOCH

Turnen - Locker vom Hocker	08:30 - 09:30 Uhr	Christine	Pfarrheim
Volleyball (15. Oktober bis Ende Jänner)	18:00 - 20:00 Uhr	Fabio & Paul	Halle B
Zumba	19:00 - 20:00 Uhr	Andrea	Halle A

OUTDOOR

MONTAG

Lauftreff (ganzjährig, außer Feiertag)	Treffpunkt 18:00 Uhr Juli/August 19:00 Uhr	Richard	Raiffeisengasse Eingang Turnhalle
--	---	---------	--------------------------------------

DONNERSTAG

Walken (ganzjährig, außer Feiertag)	09:00 - 10:00 Uhr	Helga	Raiffeisengasse Eingang Turnhalle
-------------------------------------	-------------------	-------	--------------------------------------

Turnjahr: Montag 08.09.2025 (KW 37) bis 24.06.2026 (ausgenommen Schulferien & Feiertage)
Programm: vorbehaltlich allfälliger Änderungen, immer aktuell auf der Homepage obergrafendorf.sportunion.at

MITGLIEDSBEITRÄGE | INFORMATIONEN

Mitgliedsbeiträge

(inkl. Versicherung)

Kinder € 45,-
bis 15 Jahre

Jugendliche € 65,-
bis 24 Jahre

Erwachsene € 80,-

Familienermäßigung

Anspruch für Familienmitglieder im gemeinsamen Haushalt (Mutter, Vater, Kinder bis max. 24 Jahre)

ab 2 Personen 10 %

ab 3 Personen 20 %

ab 4 Personen 30 %

ab 5 Personen 40 %

Ermäßigungen

Besuch aller Trainingseinheiten möglich, weiters bis zu 15 % Rabatt bei jedem Einkauf bei Hervis bzw. Intersport St. Pölten

Freerunning* Ermäßigung für Union Mitglieder 110,- statt 130,- (inkl. Versicherung)

Bei Teilnahme nach den Semesterferien sind 50 % des Mitgliedsbeitrages für das restliche Turnjahr zu entrichten.



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 Vorturner:innen.



Raiffeisen

TRIathlon
OBER-GRAFENDORF
EBERSDORFER-SEE



9. MAI 2026

Sofort, wenn es die Bauarbeiten an der Pielachbrücke zulassen!



PARKOUR | FREERUNNING*

ab 6 Jahren
Sebastian

MI 16:00-18:00
Alterseinteilung erfolgt nach Start!

Voranmeldung!!!
Tel. +43 660 2203 095

Parkour und Freerunning vereinen das Überwinden von Hindernissen mit akrobatischen Übungen.

Von einfachen Vorübungen, bis hin zum perfekten Salto ...

**Raiffeisenbank
Region St. Pölten**

SPARSCHWEIN BOCKT. JUGENDKONTO ROCKT!

SPARSCHWEIN-WAR-KINDHEIT.AT

Gibt's dazu

3% ZINSEN* FETZT!

Zusätzlich zum Raiffeisen Jugendkonto gibt's für Jugendliche von 10 bis 21 Jahren mit dem Jugend Online Sparen 0,5 % Zinsen* p.a. *) 0,01 % + 2,99 % Zinsen p.a. bis 31.12.2025 für die ersten 5.000 Euro. Für Einlagen darüber hinaus 0,01 % Zinsen p.a. Raiffeisenbank Region St. Pölten eGen, Konreiss Landstr. 15, 3100 St. Pölten