

## Frischer Wind in der SPORTUNION Ober-Grafendorf Das neue Turnprogramm 2012 / 2013

Liebe Sportbegeisterte!

Nach einem wunderbaren Sommer melden wir uns mit unserem neuen Turnprogramm für das SPORTUNION-Jahr 2012 / 2013 erholt zurück. Vieles ist bereits erprobt, einiges jedoch neu. Wir haben uns bemüht, Ihren sportlichen Geschmack zu treffen. Auf den folgenden Seiten finden Sie unsere Angebote dynamischer und sanfter Bewegungsformen für Jung und Junggebliebene. Auch für die Ausdauersportler unter Ihnen bieten wir ein vielseitiges Angebot mit Turnen, Herbstlauf und Triathlon. Wir freuen uns jedes Jahr wieder sehr über Ihr reges Interesse und Ihre zahlreiche Teilnahme.



In diesem Sinne und voller Vorfreude,

bis bald

*Thomas Kirchner*  
Thomas Kirchner

und das Team der SPORTUNION Ober-Grafendorf

### Wichtige Termine 2012 / 2013:



#### Turnjahr 2012 / 13

Beginn: 03.09.2012  
Ende: 12.06.2013

Das detaillierte Programm finden Sie auf der Rückseite.

Zur leichteren Orientierung haben wir Einheiten für:

- **Kinder** grün
  - **Jugendliche** blau
  - **Erwachsene** orange
- markiert.



#### Herbstlauf

Freitag 26.10.2012  
Ebersdorfer See

Kinder:  
Start: 10:00  
800 m / 1600 m    Nenngeld: 3,-

**NEU: eigene Wertung für Kindergartenkinder!!**

Erwachsene:  
Start: 10:30  
ca. 5.000m    Nenngeld: 6,-

Nennschluss 30 min vor dem Start



#### 29. Triathlon

Samstag 04.05.2013  
Ebersdorfer-See

- 1,4 km Schwimmen
- 40 km Radfahren
- 10 km Laufen

Anmeldung ab Anfang Februar 2013 unter:

[www.union-obergrafendorf.com](http://www.union-obergrafendorf.com)

**Wir freuen uns über zahlreiche Zuseher.**

### PROGRAMM 2012 / 2013

Turnjahr von 03.09.2012 - 12.06.2013 ausgenommenen Schulferien

Tag	Zeit	Sporthalle Ober-Grafendorf			Tenniscenter Ebersdorf	Kindergarten Dr. Karl Renner Straße
		Halle A	Halle B	Halle C		
Montag	16:00 - 17:30	Turn10 von 6 bis 10 Jahre Carola Krejci				
	17:30 - 19:00	Turn10 von 10 bis 99 Jahre Carola Krejci				
	20:00 - 21:00	Body Work Christa Hochsteiger				
Dienstag	18:30 - 19:00					
	19:00 - 19:30					
	19:30 - 20:00					Bauch Beine Po Andrea Reib
	20:00 - 20:30					Qi Gong nicht im Jahresbeitrag enthalten! Markus Moser
	20:30 - 21:00					Qi Gong nicht im Jahresbeitrag enthalten! Markus Moser
Mittwoch	16:00 - 17:00	Mutter-Vater-Kind 0 - 5 Jahre Beate Bitter	Kinder- UGOTCHI Vorschule + 1.VS Heidi Sieder	Kinder- UGOTCHI 2./3./4. VS Silvia Fuchs		
	17:00 - 17:30			Sport, Spiel, Spaß Knaben/Mädchen HS Silvia Fuchs		
	18:00 - 19:00	Step Aerobic Angelika Schreiner	Volleyball Erwachsene ab ca. 15 Jahren Andreas Braunauer Eva Horer			
	19:00 - 20:00	Damenturnen Ingrid Waldhart				
	20:00 - 21:00	Konditionstraining für alle Karin Bauer	ZUMBA Fitness Soft mit Chris Christa Hochsteiger			
Donnerstag	19:00 - 20:00					Jazz Fortgeschrittene Andrea Reib
	20:00 - 21:00					Centrix nicht im Jahresbeitrag enthalten! Christa Hochsteiger
Samstag	09:00 - 10:30	Familienturnen Termin im Blattinneren! Thomas Elmer				

Informationen zum Turnprogramm im Blattinneren!  
Programm vorbehaltlich Änderungen.

#### Kontakt:

Thomas Elmer | Obmann-Stellvertreter | Franz-Resch-Gasse 6 | 3200 Ober-Grafendorf | 0650 35 63 704  
Fax: 02747| 2035-77 | email: [info@union-obergrafendorf.com](mailto:info@union-obergrafendorf.com)

**Anmerkungen zum Programm:**  
Bauch-Bein-Po: ab Jänner 2013  
Qi Gong: ab 11.09.2012  
Step Aerobic: ab 03.10.2012 bis 20.03.2013  
Centrix: ab 12.09.2012 (Herbstblock 10x)  
Familienturnen: 2012: 13.10 / 17.11 / 15.12

2013: 19.1 / 16.2 / 16.3 / 20.4

[www.union-obergrafendorf.com](http://www.union-obergrafendorf.com)



## Informationen zum Turnprogramm der SPORTUNION Ober-Grafendorf:

**Mutter-Vater-Kind:** 1,5 Stunden Programm für unsere kleinsten Turner ab dem 1. Lebensjahr mit einer Begleitperson.

**Kinder-UGOTCHI Vorschule + 1.KL VS:** Bewegung die Spaß macht. Gemeinsames Spielen und Turnen dem Alter angepasst. Es darf auch so richtig laut werden.

**Kinder-UGOTCHI 2./3./4.KL VS:** Der Turnsaal verwandelt sich in eine Erlebnislandschaft. Die Kinder gewinnen Vertrauen in den eigenen Körper, erfahren ihre persönlichen Grenzen. Wir fördern die körperliche Geschicklichkeit.

**Turn10:** Durch vielfältige Übungsformen und methodisch aufgebaute Reihen vermitteln wir den Spaß am Gerätturnen. Beweglichkeit, koordinative und sportmotorische Fertigkeiten werden verbessert, kleine Kunststücke erlernt!

**Sport Spiel Spaß:** Für Mädchen und Burschen im Hauptschulalter. Bewegung und Ballspiele in der Gruppe wecken den Teamgeist. Neu unter der Leitung von Silvia Fuchs.

**Familieturnen:** Gemeinsame Bewegung von Eltern und Kindern aller Altersgruppen. Erste Einheit mit Thomas Elmer am Samstag den 13. Oktober 2012.  
2012: 13.10 / 17.11 / 15.12    2013: 19.1 / 16.2 / 16.3 / 20.4

**Jazz:** Jazzdance für Fortgeschrittene mit sportlichen Ambitionen.

**Bauch Beine Po:** Übungen für Bauch, Beine und Po. Ganzheitliche Straffung und Kräftigung. Kursstart erst im Jänner 2013!

**Zumba Fitness Soft mit Chris:** Tanz- und Gymnastikbewegungen zu lateinamerikanischen Rhythmen. Ausdauertraining und Ganzkörperkräftigung- von 0 bis 100 Jahre für JederMann und JederFrau!

**Body Work:** Rhythmisches Aufwärmen, gezielte Übungen für Schulter, Bauch, Rücken, Beine. Elemente aus Gymnastik und Yoga.

**Step Aerobic:** Aufbauende Choreografien und Schritte im Rhythmus der Musik folgen dem Erlernen der Basis-Elemente. Kurs von 03.10.2012 bis einschließlich 20.03.2013.

**Konditionstraining für alle:** Schwungvolles warm-up mit Musik, ganzheitliche Kräftigung der Muskulatur mit anschließenden Dehnungsübungen.

**Damenturnen:** Gymnastik mit und ohne Musik. Übungen für den ganzen Körper mit Ball, Reifen, Sprungseil. Verschiedene Spiele und Gerätebahnen.

### Zusätzlich zum Angebot der SPORTUNION:

**Qi-Gong:** Eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.

**Centrix:** Koordinatives Muskeltraining in der Gruppe mit selbsthaltender Universalhantel. Beitrag als 10er-Block: € 30 für Mitglieder, € 35 für Nichtmitglieder; 10 Termine im Herbst ab 12.09.2012; 10 Termine im Frühjahr 2013

**Anmelden für 2012 / 2013 unter  
[www.union-obergrafendorf.com](http://www.union-obergrafendorf.com)**



## Mitglied werden bei der SPORTUNION Ober-Grafendorf:

Anmeldeformular unter [www.union-obergrafendorf.com](http://www.union-obergrafendorf.com) oder bei den Vorturnern in der 1. Stunde. Nach Einzahlung des Mitgliedsbeitrages wird der Mitgliedsausweis der SPORTUNION ausgestellt. Dieser ist zu den Einheiten mitzubringen und auf Verlangen vorzuweisen.

Die **Mitgliedsbeiträge** für das Turnjahr 2012 / 2013 (inkl. Versicherung):

Kinder bis 15 Jahre	35,--
Jugendliche bis 24 Jahre	45,--
Erwachsene	60,--

### 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 %

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

### Vorteile

- ▶ Ermäßigung bei Qi Gong und Centrix
- ▶ Besuch aller Trainingseinheiten möglich
- ▶ bis zu 15% Rabatt bei jedem Einkauf bei Hervis-St.Pölten

### NEU ab 2012 / 2013

alle Mitglieder sind über eine eigene Versicherung Unfall- und Haftpflicht versichert.

### Schnupperstunde

1 kostenlose Schnupperstunde pro Einheit ist im September möglich! Einfach zur Stunde kommen und mitmachen!

### Neu im Programm:

#### Qi Gong - mit Markus Moser

Qi-Gong ist ein Überbegriff für chinesische Gesundheitsübungen, die einerseits Energie und Selbstheilungskräfte aktivieren, andererseits Ruhe, Kraft und innere Harmonie fördern. Sie lernen die 18 Bewegungen des Taiji-Qigong.

Fortgeschrittene: Dienstag 18:30 - 19:30  
Anfänger: Dienstag 19:30 - 20:30 - keine Vorkenntnisse erforderlich  
Ort: Kindergarten (Bewegungsraum) - Dr. Karl Renner Straße 5

Beitrag als 10er-Block: € 50 für Mitglieder, € 70 für Nichtmitglieder; einzelne Stunden € 8  
Erste Einheit am 11.09.2012 im Bewegungsraum des neuen Kindergartens in der Dr. Karl Renner Straße.

Anmeldung bei Markus Moser unter: 0650 | 68 98 472 oder [3200markus@gmail.com](mailto:3200markus@gmail.com)

### Kontakt:

Thomas Elmer | Obmann-Stellvertreter | Franz-Resch-Gasse 6 | 3200 Ober-Grafendorf | 0650 35 63 704  
Fax: 02747 | 2035-77 | email: [info@union-obergrafendorf.com](mailto:info@union-obergrafendorf.com)

