



Das neue Sportprogramm 2013 / 2014

Liebe Sportbegeisterte!

Wir melden uns nach den sehr sonnigen Sommermonaten mit unserem neuen Programm frisch und erholt zurück.

Heuer stellen wir Ihnen jene Personen vor, die für Sie das SPORTUNION-Jahr 2013 / 2014 gestalten.

Für die Ausdauersportler unter Ihnen bieten wir wieder ein vielseitiges Angebot mit Turnen, Herbstlauf und Triathlon. Wir freuen uns wie jedes Jahr über Ihr reges Interesse und zahlreiche Teilnahme an unseren Sportstunden und Veranstaltungen.

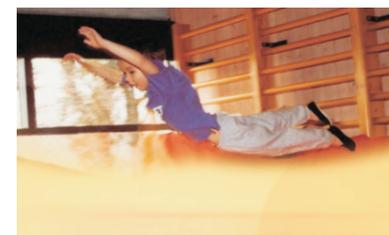
In diesem Sinne und voller Vorfreude,

bis bald
Thomas Kirchner

Thomas Kirchner

und das Team der SPORTUNION Ober-Grafendorf

Highlights im Sportjahr:



UGOTCHI
Bewegung, Spaß und Kreativität für Kinder im Alter von 6 - 10 Jahren.
Die Volksschulinitiative UGOTCHI schafft es jährlich tausende Volksschulkinder zu einem gesünderen, aktiveren, aber auch kreativeren Leben zu motivieren.

LATUSCH
Leichtathletik, Turnen, Schwimmen
An den Wettkämpfen im Mai 2013 in Krems waren die Turn10 - Gruppen aus Obergrafendorf höchst erfolgreich! Alle schafften in der Einzelwertung Gold-, Silber- oder Bronzeabzeichen! In der Mannschaftswertung erreichten die Burschen den 3. Platz!
Das bringt zusätzliche Motivation für die nächste Turn10-Saison!

Smovey - swing, smove & smile
für mehr Vitalität, Fitness und Lebensfreude
Geeignet für alle, die mit Spaß fit, gesund und schlank werden oder bleiben wollen.



PROGRAMM 2013 / 2014

Turnjahr von 02.09.2013 - 20.06.2014 ausgenommen Schulferien

Tag	Zeit	Sporthalle Ober-Grafendorf			Tenniscenter Ebersdorf	Sozialzentrum	Kindergarten Dr. Karl Renner-Strasse
		Halle A	Halle B	Halle C			
Montag	16:00 - 17:30	Turn10 von 6 bis 10 Jahre Carola K. / Martina W.					
	17:30 - 19:00	Turn10 von 10 bis 99 Jahre Carola K. / Martina W.					
	19:00 - 20:00						
	20:00 - 21:00	Body Work Christa Hochsteiger					Smovey nicht im Jahresbeitrag enthalten! Andrea Zeis
Dienstag	19:00 - 20:00						
	16:00 - 17:00	Mutter-/Vater-Kind 0 - 5 Jahre Marlene Elmer	Kinder- UGOTCHI Vorschule + 1.VS Heidi Steder	Kinder- UGOTCHI 2./3./4. VS Andrea Rigl	Bauch Beine Po Andrea Reiß		
	17:00 - 18:00			Sport, Spiel, Spaß Knaben/Mädchen HS Silva Fuchs			
	18:00 - 19:00						
	19:00 - 20:00	Damenturnen Ingrid Waldhart	Volleyball Erwachsene ab 16 Jahren Andreas Braunauer Eva Hofer	Konditionstraining für alle Karin Bauer			
Mittwoch	20:00 - 21:00			ZUMBA Fitness Soft mit Chris Christa Hochsteiger			
	19:00 - 20:00				Jazz Fortgeschrittene Andrea Reiß		
	19:00 - 20:00						
Donnerstag	20:00 - 21:00					Centrix nicht im Jahresbeitrag enthalten! Christa Hochsteiger	
	19:00 - 20:00						

Anmerkungen zum Programm:

Centrix: ab 12.09.2013 (Herbstblock 10x) ab 13.02.2014 (Frühjahrsblock 10x)
Smovey: ab 07.10.2013 (Herbstblock 10x) ab 10.02.2014 (Frühjahrsblock 10x)

www.union-obergrafendorf.com

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

Informationen zum Programm der SPORTUNION Ober-Grafendorf:

Altbewährtem treu bleiben – Ingrid Waldhart

Auch Männer halten sich gerne in dieser Stunde mit den Damen fit, um bei Gymnastik mit oder ohne Musik die Beweglichkeit zu erhalten.

Damenturen

Seit Jahren am Puls der Zeit – Christa Hochsteger

Rhythmisches Aufwärmen, gezielte Übungen für Körperkräftigung und Stabilisation. Verknüpft Elemente aus Gymnastik und Yoga.

Body Work

Der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben“. Lateinamerikanische und exotische Rhythmen inspirieren zum Mitmachen.

Zumba Fitness Soft

Zusätzliches Angebot: Koordinatives Muskeltraining in der Gruppe mit selbsthaltender Universalhantel.

Centrix

Beitrag als 10er-Block: € 40 für Mitglieder, € 50 für Nichtmitglieder; 10 Termine Herbst ab 12.09.2013; 10 Termine Frühjahr ab 13.02.2014

Nach einjähriger Pause wieder für Sie da – Andrea Reiß

Bringt Sie in Topform. Ihr Trainingsprogramm formt, kräftigt und strafft ihren Körper garantiert!

Bauch, Beine, Po

Jazzdance für Fortgeschrittene mit sportlichen Ambitionen.

Jazz

Immer an Neuerungen interessiert – Karin Bauer

Bringen Sie Ihr Herz-Kreislauf-System auf Hochtouren und verbrennen Sie zahlreiche Kalorien durch Ganzkörpertraining mit anschließenden Dehnungsübungen.

Konditionstraining für alle

Neu im Programm - Andrea Zeis

Zusätzliches Angebot: Mit den Smovey - Schwungringen 97 % der Muskulatur aktivieren - gut für Koordination und Fitness.

Smovey

Begrenzte Teilnehmer. Anmeldung unter www.union-obergrafendorf.com bis spätestens 23.09.2013

Beitrag als 10er-Block: € 60 für Mitglieder, € 80 für Nichtmitglieder; 10 Termine Herbst ab 07.10.2013; 10 Termine Frühjahr ab 10.02.2014

Immer am Ball – Eva Hofer + Andreas Braunauer

Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 16 Jahren.

Volleyball inklusive Techniktraining

An den Kleinsten größtes Interesse – Marlene Elmer

Selbst Mutter von 3 Kindern bietet ein Programm für Turner ab dem 1. Lebensjahr mit einer Begleitperson.

Mutter-Vater-Kind

Mit viel Liebe und Geduld – Heidi Sieder

Bewegung die Spaß macht. Beim gemeinsamen Spielen und Turnen darf es auch so richtig laut werden.

Kinder-UGOTCHI Vorschule + 1.

Vom Sport seit Kindesbeinen an begeistert – Andrea Rigl

Brennt darauf, den Kindern von der 2. bis zur 4. VS die Freude an der Bewegung zu vermitteln. Sie verwandelt den Turnsaal in eine Erlebnislandschaft.

Kinder-UGOTCHI 2. - 4.VS

Weckt den Teamgeist – Silvia Fuchs

Bewegung und Ballspiele für Mädchen und Burschen im Hauptschulalter.

Sport Spiel Spaß

Vermitteln ihre Leidenschaft fürs Turnen - Carola Krejci + Martina Wieder

Durch vielfältige Übungsformen und methodisch aufgebaute Reihen wird der Spaß am Gerätturnen vermittelt. Beweglichkeit, koordinative und sportmotorische Fertigkeiten werden verbessert.

Turn10



Mitglied werden bei der SPORTUNION Ober-Grafendorf:

Anmeldeformular unter 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 2013 / 2014 (inkl. Versicherung):

Kinder bis 15 Jahre	45,--
Jugendliche bis 24 Jahre	65,--
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 %

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

Vorteile

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

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 beim Trainer.

Neue Übungsleiter:

Marlene Elmer ist ausgebildete Eltern-Kind-Gruppenleiterin

Andrea Rigl (vormals Kirchner) war jahrzehntelang selbst Leichtathletikerin und hat ein Sportdiplom für Leichtathletik und Tauchen.

Andrea Zeis ist ausgebildete smovey - Trainerin

Wir danken folgenden Übungsleitern:

Beate Bitter macht Babypause – Mutter-Vater-Kind

Thomas Elmer fällt verletzungsbedingt aus – Familienturnen

Markus Moser (erreichbar unter 0650 / 68 98 472) organisiert sich die Stunde zukünftig selbst – Qi Gong

Angelika Schreiner will 1 Jahr pausieren – Step Aerobic

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

Anmelden für 2013 / 2014 unter
www.union-obergrafendorf.com

