



## Das neue Sportprogramm 2014 / 2015

### Liebe Sportbegeisterte!

Wir melden uns nach einem wechselhaften Sommer mit unserem neuen Programm frisch und erholt zurück. Wie gewohnt finden Sie auf den nachfolgenden Seiten Informationen zu unserem sportlichen Angebot.

Heuer bieten wir in Ergänzung zu den bereits bewährten Einheiten für Kinder zusätzlich Laufen | Springen | Werfen an – die Grundlagen der Leichtathletik werden spielerisch erlernt.

Als neue Einheit für Erwachsene haben wir Body Balance im Angebot – bringen Sie Körper und Geist ins Gleichgewicht – Birgit Roithner freut sich auf zahlreiche Teilnehmer!

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

und das Team der SPORTUNION Ober-Grafendorf

### Highlights im Sportjahr:



#### UGOTCHI

Bewegung, Spaß und Kreativität für Kinder im Alter von 6 - 10 Jahren.

Die Kinder gewinnen durch „verspielte“ Bewegungsaufgaben Vertrauen in den eigenen Körper und lernen ihre persönlichen Grenzen kennen.



#### Laufen | Springen | Werfen

Neu im aktuellen Turnjahr!

Auf spielerische Art werden die Grundfertigkeiten der Leichtathletik vermittelt.

Als besonderes Highlight ist die Teilnahme an der Laufolympiade 2015 sowie am LA 3 - Kampf der Volksschule geplant.



#### 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 2014 / 2015

Turnjahr von Dienstag 02.09.2014 - 26.06.2015 (ausgenommen Schulferien)

Tag	Zeit	Sporthalle Ober-Grafendorf			Tenniscenter Ebersdorf	Kindergarten Dr. Karl Fenner-Strasse
		Halle A	Halle B	Halle C		
Montag	17:00 - 18:00	Laufen   Springen   Werfen 1. - 4. VS Simon Keil				
	19:00 - 20:00					
Dienstag	20:00 - 21:00	Body Balance Birgit Roithner				
	19:00 - 20:00				Bauch Beine Po Andrea Reiß	
Mittwoch	16:00 - 17:00	Mutter-Vater-Kind 1 - 3 Jahre Andrea Zeis	Kinder- UGOTCHI 4 - 6 Jahre Heidi Seder	Kinder- UGOTCHI 2,3,4.VS Carola K. / Martina F.		
	17:00 - 18:00			Turnen Plus I von 6 bis 10 Jahre Carola K. / Martina F.		
	18:00 - 19:00	Step Aerobic Angelika Schreier		Turnen Plus II von 8 bis 99 Jahre Carola K. / Martina F.	Choreographie-Tanz für Alle Andrea Reiß	
	19:00 - 20:00		Volleyball Erwachsene ab 16 Jahren Andreas Braunauer Thomas Zehndorfer	Konditionstraining für Alle Karin Bauer	Zumba Andrea Reiß / Eke Walter	
Donnerstag	19:00 - 20:00					
	20:00 - 21:00				Centrics nicht im Jahresbeitrag enthalten! Christa Hochsteiger	

Informationen zum Turnprogramm im Blattinneren!  
Programm vorbehaltlich Änderungen.

Centrics | ab 11.09.2014 (Herbstblock 11x) | ab 15.01.2015 (Frühjahrsblock 11x) | Beitrag als 10er-Block: € 40 für Mitglieder | € 50 für Nichtmitglieder  
Smovey | ab 06.10.2014 (Herbstblock 10x) | ab 12.01.2015 (Frühjahrsblock 10x) | Anmeldung bis spätestens 22.09.2014 direkt bei Andrea Zeis unter  
zeis@ms-balnear.at | Beitrag pro 10er-Block: € 80 für Mitglieder | € 80 für Nichtmitglieder  
Step Aerobic | ab 08.10.2014 (10er-Block) | Halle B

### Kontakt:

Sportunion Ober-Grafendorf | Hans-Herbst-Gasse 15 | 3200 Ober-Grafendorf | [www.union-obergrafendorf.com](http://www.union-obergrafendorf.com)  
[info@union-obergrafendorf.com](mailto:info@union-obergrafendorf.com) | Fax 02747 225011 | 0664 22 37156 (Martina Faulk)



## Informationen zum Programm der Sportunion Ober-Grafendorf:

### Sportangebot für Kinder: Altersstichtag September

#### Mutter-Vater-Kind | 1 - 3 Jahre | Andrea Zeis | Mittwoch 16 - 17 Uhr

Die Aller kleinsten 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.

#### Ugotchi | Erlebniszwerge 4 - 6 Jahre | Heidi Sieder | Mittwoch 16 - 17 Uhr

Die Fortsetzung des MuVaKi-Turnens entwickelt das Können spielerisch weiter. Die Kinder gewinnen durch „verspielte“ Bewegungsaufgaben Vertrauen in den eigenen Körper und lernen ihre persönlichen Grenzen kennen. Spiele zu Beginn und zum Ausklang runden jede Einheit ab.



#### Ugotchi | 6-10 Jahre | Caro Krejci & Martina Faulk | Mittwoch 16 - 17 Uhr

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.

#### Laufen | Springen | Werfen | Simon Kral | Montag 17 - 18 Uhr

Auf spielerische Art werden die Grundfertigkeiten der Leichtathletik vermittelt – als besonderes Highlight ist die Teilnahme an der Laufolympiade 2015 sowie am LA 3 - Kampf der Volksschule geplant.

#### Turnen Plus I + II | ab 6 Jahren | Caro Krejci & Martina Faulk | Mittwoch 17 - 18 Uhr | 18 - 19 Uhr

Vielfältige methodisch aufgebaute Übungen an den Turngeräten vermitteln Spaß am Turnen. Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten werden verbessert, kleine Kunststücke werden erlernt!  
Turnen Plus I für Anfänger & Fortgeschrittene | Turnen Plus II als Zusatzinheit für Fortgeschrittene

### Sportangebot für Erwachsene:

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

#### Centrics | Christa Hochsteger | 11 Termine Herbst + Frühjahr | Donnerstag 20 - 21 Uhr

Koordinatives Muskeltraining mit dem Universalgewicht „Powerclip“. Die Fokussierung auf die Rumpfmuskulatur gab dem Fitnesskonzept seinen Namen: Centrics.

#### Body Balance | Birgit Roither | Montag 19-20 Uhr: NEU

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

#### Smovey | Andrea Zeis | 10 Termine Herbst + Frühjahr | Montag 19 - 20 Uhr

Mit den Smovey - Schwungringen aktivieren Sie 97 % der Muskulatur - gut für die Koordination und Fitness. Anmeldung bis spätestens 29.09.2014 direkt bei Andrea Zeis unter zeis@bms-balance.at

#### Volleyball | Andreas Braunauer + Thomas Zehndorfer | Mittwoch 18 - 20 Uhr

Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 16 Jahren.

#### Konditionstraining für Alle | Karin Bauer | Mittwoch 19 - 20 Uhr

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

#### Bauch Bein Po | Andrea Reiss | Dienstag 19 - 20 Uhr

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

#### Choreographie-Tanz für Alle | Andrea Reiss | Mittwoch 19 - 20 Uhr

Bewegung nach moderner Musik – aktiviert Körper und Geist!

#### Zumba | Andrea Reiss | Elke Walter | Donnerstag 19 - 20 Uhr

Mitreibende Rhythmen verbunden mit einfach zu erlernenden Choreographien ergeben ein Workout für den ganzen Körper.  
Offizielle Zumba Instructors - Ausbildung: Basic Step 1 im Juni 2014



## Mitglied werden bei der SPORTUNION Ober-Grafendorf:

Anmeldeformular unter [www.union-obergrafendorf.com](http://www.union-obergrafendorf.com) oder bei den Vorturnern.

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 2014 / 2015 (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 4 Personen 30 %
ab 3 Personen 20 %	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.

### Termine zum Vormerken:

01.05.2015	LATUSCH-Wettkampf – das Highlight für unsere Turnen Plus II Teilnehmer
02.05.2015	31. Triathlon am Ebersdorfer See – feuern Sie die Athleten aus ganz Österreich an und erleben Sie beeindruckende Leistungen
22.05.2015	Kinder-Laufolympiade St. Pölten
Juni 2015	Marktlauf Ober-Grafendorf   Pielachtalcup
30. 06.2015	Leichtathletik 3-Kampf der Volksschule

### Neue Übungsleiter:

**Simon Kral** ist erfolgreicher Snowboarder und hat nach der Schihandelschule Schladming die Ausbildung zum Diplomsporthelehrer absolviert

**Birgit Roither** wechselt aus Freude an der Bewegung von der Teilnehmerin in die Rolle der Vorturnerin

**Andrea Zeis** erweitert ihr Portfolio und leitet neben Smovey ab sofort die Mutter-Vater-Kind Stunde

### Wir danken folgenden Übungsleitern:

**Marlene Elmer** für die tolle Gestaltung der Mutter-Vater-Kind Stunde im vergangenen Jahr

**Thomas Elmer** hat sein Obmann-Stellvertreter Mandat zurückgelegt –danke für die engagierte Arbeit

**Christa Hochsteger** tritt ein bisschen leiser und genießt ihre Pension – danke für die vielen mitreibenden Stunden

**Eva Hofer** macht Babypause

**Silvia Fuchs** für die Jugendarbeit der letzten Jahre

**Ingrid Waldhart** hat mehr als ein Jahrzehnt ein besonderes Augenmerk auf unsere ältesten Mitglieder gelegt

### Kontakt:

Sportunion Ober-Grafendorf | Hans-Herbst-Gasse 15 | 3200 Ober-Grafendorf | [www.union-obergrafendorf.com](http://www.union-obergrafendorf.com)  
info@union-obergrafendorf.com | Fax 02747 225011 | 0664 22 37156 (Martina Faulk)

