



Das neue Sportprogramm 2015 / 2016

Liebe Sportbegeisterte!

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

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.



Body Balance

Bringen Sie Körper und Geist ins Gleichgewicht!

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



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 2015 / 2016

Turnjahr von Dienstag 08.09.2015 - 24.06.2016 (ausgenommen Schulferien & Feiertage)

Tag	Zeit	Halle A	Halle B	Halle C	Tenniscenter Ebersdorf	Kindergarten
Montag	19:00 - 20:00					D. Karl Berner StraÙe Smovey <small>nicht im Jahresbeitrag enthalten!</small> Andrea Zeis
	20:00 - 21:00	Body Balance Birgit Rohrer				
Dienstag	19:00 - 20:00					Bauch Beine Po Andrea Reiss
	16:00 - 17:00	Mutter-Vater- Kind 1 - 3 Jahre Andrea Zeis	Kinder- UGOTCHI 4 - 6 Jahre Petra Fuchs	Kinder- UGOTCHI 2,3,4, 5, 6 Simon Krahl		
	17:00 - 18:00			Turnen Plus I von 6 bis 10 Jahre Martina Faulk / Simon Krahl		
Mittwoch	18:00 - 19:00	Step Aerobic Angelika Schreiner	Volleyball Erwachsene ab 16 Jahren Andreas Braunauer	Turnen Plus II von 8 bis 9,9 Jahre Martina Faulk / Simon Krahl	Konditionstraining für Alle Karin Bauer	Choreographie-Tanz für Alle Andrea Reiss
	19:00 - 20:00					
	19:00 - 20:00					
Donnerstag	19:00 - 20:00					Zumba Andrea Reiss
	20:00 - 21:00				Centrics <small>nicht im Jahresbeitrag enthalten!</small> Christa Hochsteiger	

Informationen zum Turnprogramm im Blattinneren!
Programm vorbehaltlich Änderungen.

Anmerkungen zum Programm:

Centrics | ab 17.09.2015 (Herbstblock 11x) | ab 17.01.2016 (Frühjahrsblock 11x) | Beitrag als 10er-Block: € 40 für Mitglieder | € 50 für Nichtmitglieder
Smovey | ab 05.10.2015 (Herbstblock 10x) | ab 11.01.2016 (Frühjahrsblock 10x) | Anmeldung bis spätestens 30.09.2015 direkt bei Andrea Zeis unter
zeis@bms-balance.at | Beitrag pro 10er-Block: € 60 für Mitglieder | € 80 für Nichtmitglieder
Step Aerobic | ab 07.10.2015 (10er-Block)

www.union-obergrafendorf.com

Kontakt:

Sportunion Ober-Grafendorf | Hans-Herbst-Gasse 15 | 3200 Ober-Grafendorf | www.union-obergrafendorf.com
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 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.

Ugotchi | Erlebniszwerg 4 - 6 Jahre | Petra Fuchs | 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 | Simon Krall | 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.

Turnen Plus I + II | ab 6 Jahren | Martina Faulk & Simon Krall | 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

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 30.09.2015 direkt bei Andrea Zeis unter zeis@bms-balance.at

Volleyball | Andreas Braunaer | Mittwoch 18 - 20 Uhr

Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 16 Jahren.

Step Aerobic | Angelika Schreiner | Mittwoch 18 - 19 Uhr

Step Aerobic ist das perfekte Bodyshaping! Kein Wunder, denn es macht Spaß, mit Step Fitness bei heißen Beats Beine und Po zu trainieren und die Ausdauer zu verbessern.

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 | Donnerstag 19 - 20 Uhr

Mitreißende 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 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 2015 / 2016 (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:

- 01.05.2016** **LATUSCH-Wettkampf** – das Highlight für unsere Turnen Plus II Teilnehmer
07.05.2016 **32. Triathlon am Ebersdorfer See** – feuern Sie die Athleten aus ganz Österreich an und erleben Sie beeindruckende Leistungen
11.06.2016 **Marktlauft Ober-Grafendorf** | Pielachtalcup

Neue Übungsleiter:

Petra Fuchs ist Volksschullehrerin und leitet aus Freude an der Bewegung bereits seit dem Sommersemester 2014/15 die Ugotchi-Stunde der 4-6-Jährigen.

Kontakt:

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

