

## Das neue Sportprogramm 2016 / 2017

### 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.

Wir freuen uns wie jedes Jahr über Ihr reges Interesse und zahlreiche Teilnahme an unseren Sportstunden und Veranstaltungen!

Das aktuelle Programm findet Ihr auch auf unserer Homepage  
[www.union-obergrafendorf.com](http://www.union-obergrafendorf.com)!



bis bald  
*Thomas Kirchner*

Thomas Kirchner

In diesem Sinne und voller Vorfreude,

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.



### Laufend Union Ober-Grafendorf

Sich bewegen und dabei seine engere Heimat besser kennen lernen.

**Montag | Treffpunkt 18:30 Uhr** hinter der Turnhalle in der Raiffeisengasse | bei jeder Witterung

#### 2 Gruppen:

**30 min** geführter langsamer Lauf für Einsteiger

**60 min** geführter Lauf für Fortgeschrittene

## PROGRAMM 2016 / 2017

Turnjahr von Montag 05.09.2016 - 24.06.2017 (ausgenommen Schulferien & Feiertage)

Tag	Zeit	Sporthalle Ober-Grafendorf			Tenniscenter Ebersdorf
		Halle A	Halle B	Halle C	
Montag	19:00 - 20:00			Jungrunnen Bewegung 50+ Helga Fuchs	
	20:00 - 21:00	Body Balance Birgit Rohrer			
Dienstag	19:00 - 20:00				Bauch Beine Po Andrea Reisl
	16:00 - 17:00	Mutter-Vater-Kind 1 - 3 Jahre Andrea Zeis	Kinder- UGOTCHI 4 - 6 Jahre Petra Fuchs	Kinder- UGOTCHI 6 - 10 Jahre Simon Krall	
	17:00 - 18:00			Turnen Plus I von 6 bis 10 Jahre Simon Krall	
	18:00 - 19:00		Volleyball Jugend & Erwachsene Paul Latner	Turnen Plus II von 10 bis 99 Jahre Simon Krall	
Mittwoch	19:00 - 20:00			Konditionstraining für Alle Karin Bauer	
	18:00 - 19:00				Zumba Andrea Reiss
Donnerstag	19:00 - 20:00				Centrics nicht im Jahresbeitrag enthalten! Christa Hochsteger
	20:00 - 21:00				

Informationen zum Turnprogramm im Blattinneren!  
Programm vorbehaltlich Änderungen.

Anmerkungen zum Programm:  
Centrics | ab 15.09.2016 (Herbstblock 11x) | ab 12.01.2017 (Frühjahrsblock 11x) | Beitrag als 10er-Block: € 40 für Mitglieder | € 50 für Nichtmitglieder

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



### 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 Faulka)

## 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 | 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 Zusatzeinheit 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 20-21 Uhr

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

#### Jungbrunnen Bewegung 50+ | Helga Fuchs | Montag 19 – 20 Uhr

Die ewige Jugend gibt es zwar nicht wirklich, wir können aber mittels richtiger Bewegung einige Alterungsprozesse hinauszögern und demzufolge unsere Lebensqualität länger aufrechterhalten.



#### Volleyball | Paul Lakner | Mittwoch 18 – 20 Uhr

Für Anfänger und Fortgeschrittene Jugendliche und Erwachsene

#### 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.

#### 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](http://www.union-obergrafendorf.com) oder bei den VorturnerInnen.

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 2016 / 2017 (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 Teilnahme nach den Semesterferien sind 50 % des Mitgliedsbeitrages für das restliche Turnjahr zu entrichten.

### Vorteile

- Ermäßigung bei Centrix
- 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 bei den VorturnerInnen.

### Termine zum Vormerken:

30.04.2017	33. Triathlon am Ebersdorfer See – feuern Sie die Athleten aus ganz Österreich an und erleben Sie beeindruckende Leistungen
01.05.2017	LATUSCH-Wettkampf – das Highlight für unsere Turnen Plus II Teilnehmer
10.06.2017	Marktlauf Ober-Grafendorf   Pielachtalcup

### Neue Übungsleiter:

**Helga Fuchs** ist Volksschuldirektorin und leitet aus Freude an der Bewegung die neue Stunde **Jungbrunnen Bewegung 50+** - herzlich willkommen im Team!

### NEU | Laufend Union Ober-Grafendorf | Laufftreff

Sich bewegen und dabei seine engere Heimat besser kennen lernen.

Jeden **Montagabend | Treffpunkt 18:30 Uhr** hinter der Turnhalle in der Raiffeisengasse | bei jeder Witterung **2 Gruppen** | 30 min geführter langsamer Lauf für Einsteiger | 60 min geführter Dauerlauf für Fortgeschrittene  
Möglichkeit zum Duschen besteht in der Halle.

Der Laufabend ist kostenfrei!



### 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 Faulka)