



## Das neue Sportprogramm 2017 / 2018

### 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)!

In diesem Sinne und voller Vorfreude,

bis bald

Thomas Kirchner

und das Team der SPORTUNION Ober-Grafendorf

### Highlights im Sportjahr:



#### Spiel, Spaß & Sport

Bewegung, Spaß und Kreativität für Kinder im Alter von 6 - 10 Jahre!  
Die Kinder gewinnen durch „verspielte“ Bewegungsaufgaben Vertrauen in den eigenen Körper und lernen ihre persönlichen Grenzen kennen.

#### Mixed FIT

Ein MIX aus Beweglichkeit, FASZIENtraining, Koordination, Tanz, Ausdauer und Kraft erwartet Dich in dieser Stunde!

Christine Hochsteger freut sich auf viele begeisterte MitturnerInnen!



#### Bauch Bein Po

Eine abwechslungsreiche Aerobic-Einheit, die auch für EinsteigerInnen geeignet ist: ein effizientes Fettbaurtraining und gezielte Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur steigern das eigene Wohlbefinden!

Probiere es aus!



#### 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 EinsteigerInnen  
60 min geführter Lauf für Fortgeschrittene



Raiffeisenbank  
Region St. Pölten

[www.obergrafendorf.at](http://www.obergrafendorf.at)

## PROGRAMM 2017 / 2018

Turnjahr von Montag 04.09.2017 - 22.06.2018 (ausgenommen Schulferien & Feiertage)

Tag	Zeit	Sporthalle Ober-Grafendorf			Tenniscenter Ebersdorf
		Halle A	Halle B	Halle C	
Montag	17:00 - 18:00	Turnen Plus I von 6 bis 10 Jahre Simon Krall			
	18:00 - 19:00	Turnen Plus II von 10 bis 99 Jahre Simon Krall			
	19:00 - 20:00			Jungbrunnen Bewegung 50+ Helga Fuchs	
	20:00 - 21:00	Body Balance Birgit Roither			
Dienstag	19:00 - 20:00				Bauch Beine Po Andrea Reiß
Mittwoch	16:00 - 17:00	Mutter-Vater-Kind 1 - 3 Jahre Martina Faulka		Erlebniszwerge 4 - 6 Jahre Petra Fuchs, Jennifer N, Sonja S.	
	17:00 - 18:00			Spiel, Spaß & Sport 6 - 10 Jahre Petra Fuchs, Jennifer N, Sonja S.	
	18:00 - 19:00		Volleyball Anfänger Paul Lakner		
	19:00 - 20:00	Konditionstraining für Alle Karin Bauer	Volleyball Fortgeschrittene Paul Lakner		
	20:00 - 21:00				
Donnerstag	19:00 - 20:00				Zumba Andrea Reiß
	20:00 - 21:00				Mixed FIT Christa Hochsteger

Informationen zum Turnprogramm im Blattinneren!  
Programm vorbehaltlich Änderungen.

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

Raiffeisenbank  
Region St. Pölten



#### 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 | Martina Faulka | 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.

**Erlebniszwerge | 4 - 6 Jahre | Petra Fuchs, Jennifer N., Sonja S. | 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.

**Spiel, Spaß & Sport | 6-10 Jahre | Petra Fuchs, Jennifer N., Sonja S. | Mittwoch 17 - 18 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 | Montag 17 – 18 Uhr | 18 – 19 Uhr**

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

**Mixed FIT | Christa Hochsteger | Donnerstag 20 – 21 Uhr**

Ein Mix aus Beweglichkeit, Faszientraining, Koordination, Tanz, Ausdauer und Kraft, ergänzt durch einfache Bodenübungen machen diese Stunde abwechslungsreich und spannend.

**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 - 19 Uhr Anfänger | 19 – 20 Uhr Fortgeschrittene**

Lerne Volleyball kennen und verbessere deine Technik - für 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 Fettabtraining (einfache Schrittkombinationen) und gezielte Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur.

**Zumba | Andrea Reiß | Donnerstag 19 – 20 Uhr**

Mitreisende Rhythmen verbunden mit einfach zu erlernenden Choreographien ergeben ein Workout für den ganzen Körper.

Offizielle Zumba Instructors - Ausbildung: Basic Step 1



## 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 2017 / 2018 (inkl. Versicherung):

<b>Kinder bis 15 Jahre</b>	<b>45,-,-</b>
<b>Jugendliche bis 24 Jahre</b>	<b>65,-,-</b>
<b>Erwachsene</b>	<b>80,-,-</b>

### 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 **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
- NEU: 15% Rabatt bei jedem Einkauf bei Intersport 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.

**NEU - für das kommende Schuljahr finden die Schnupperwochen für das Kinderturnen bereits im JUNI statt!**

### Termine zum Vormerken:

- 05.05.2018** **34. Triathlon am Ebersdorfer See** – feiern Sie die Athleten aus ganz Österreich an und erleben Sie beeindruckende Leistungen
- 01.05.2018** **LATUSCH-Wettkampf** – das Highlight für unsere Turnen Plus II Teilnehmer
- 09.06.2018** **Marktlauf Ober-Grafendorf** | Pielachtalcup

### Neue Übungsleiter:

**Jennifer Niederwanger und Sonja Schuhmeister** sind Elementarpädagoginnen und unterstützen uns bei den Erlebniszwerge - herzlich willkommen im Team!  
**Valentina König und Lena Gabler** sind selbst begeisterte Turnerinnen und unterstützen uns beim Turnen Plus - weiterhin viel Freude beim Turnen!

### Laufend Union Ober-Grafendorf | Lauftreff

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)



Raiffeisenbank  
Region St. Pölten



Raiffeisenbank  
Region St. Pölten