

## UNSER PROGRAMM

# 2018 | 19

Liebe Sportbegeisterte!

Nach einem erholsamen Sommer starten wir wieder mit neuem Programm in die kommende Sportsaison. Wie gewohnt finden Sie auf den nachfolgenden Seiten Informationen zu unserem umfangreichen Bewegungsangebot.

Wir freuen uns über Ihr Interesse und Ihre Freude an der Teilnahme an unserem vielfältigen Sportangebot und den Veranstaltungen (Marktlauf und Triathlon).

Das aktuelle Angebot sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie auf unserer Homepage: [obergrafendorf.sportunion.at](http://obergrafendorf.sportunion.at)



In diesem Sinne und voller Vorfreude,

Thomas Kirchner (Präsident)  
und das Team der SPORTUNION Ober-Grafendorf

**Bewegung** - wichtig für Gesundheit & Wohlbefinden! Wie Sie wissen ist Bewegung in den frühen Jahren für Kinder besonders wichtig, um die beiden Gehirnhälften besser miteinander zu vernetzen. Dies fördert sowohl die motorische als auch die soziale und die kognitive Kompetenz. Bewegung und Beweglichkeit stellen aber auch eine notwendige Grundlage für das gesunde „Älter-werden“ dar. In unserer Gesellschaft, in der viele Tätigkeiten im Sitzen ausgeführt werden, ist es besonders wichtig dem Körper mit Bewegung und gezieltem Sportangebot zu fördern und zu trainieren, um somit späteren Problemchen vorzubeugen.

### Spiel, Spaß & Sport

Bewegung, Spaß und Kreativität – dies sind die Schlagworte dieser Einheit für Kinder von 6-10 Jahren! Sowohl Gerätelandschaften als auch Bewegungsspiele werden hier eingesetzt. Kinder gewinnen durch „verspielte“ Bewegungsformen Vertrauen in den eigenen Körper und lernen ihre persönlichen Grenzen kennen. **Heuer neu:** Es gibt eine Einheit für unsere NMS Schülerinnen und Schüler

### Ober-Grafendorf läuft

Sie möchten Laufen gehen? Aber nicht alleine? Dann ist der Lauftreff der Union womöglich das Richtige für Sie! Gelaufen wird bei jeder Witterung. Die Laufstrecke variiert je nach Witterung. Gelaufen wird in 2 Gruppen: 30-Minuten geführter Lauf für Laufneulinge. Und ein 60-Minuten Lauf für Fortgeschrittene. **Treffpunkt:** Montag 18:30 Uhr hinter der Sporthalle in der Raiffeisengasse.

### Piloxing | NEU!

Ab Herbst neu im Programm der Sportunion ist Piloxing. Es ist der neueste Fitnesstrend aus Hollywood: Piloxing verbindet sehr effektive Übungen aus Pilates und Boxen. So baut Piloxing Muskeln auf und strafft den ganzen Körper. Und das Beste: Piloxing macht richtig Spaß! Mittwoch von 19:00-20:00 in der Ballettschule im Kellergeschoß

### MaMaFit | NEU!

Auch unsere Jungmütter kommen nicht zu kurz. Ab Herbst starten wir mit Zehnerblöcken ein Outdoortraining für Jungmütter. Die Babys und Kleinkinder bitte im Wagerl oder der Trage mitbringen. Gezielte Übungen zum Beckenbodentraining paaren sich mit Ausdauer- und Kraftübungen. **Treffpunkt:** Donnerstag 16:30 Uhr, Tankstelle Ober-Grafendorf (Für Union Mitglieder gratis!)

### Parkour | Freerunning | NEU!

Parkour und Freerunning vereint das Überwinden von Hindernissen mit akrobatischen Übungen. Von einfachen Vorübungen, wie dem sicheren Abrollen bis hin zum perfekten Salto und Flick Flack wird alles von Trainer Sebastian Enk in der Sporthalle geboten. [www.freerunningfactory.com](http://www.freerunningfactory.com)  
Mi 17:00 - 18:00 6 - 10 Jahre  
Mi 18:00 - 19:00 ab 10 Jahren

**UNSERE HIGHLIGHTS**  
Weitere Infos finden Sie im Innenteil ...



## Mitglied werden bei der SPORTUNION Ober-Grafendorf:

Sie können sich bei uns online auf [obergrafendorf.sportunion.at](http://obergrafendorf.sportunion.at) anmelden oder das Formular downloaden und ausfüllen oder es auch direkt bei unseren VorturnerInnen anfordern. Nach Einzahlung des Mitgliedsbeitrages wird der Mitgliedsausweis der SPORTUNION ausgestellt. Dieser ist zu den Einheiten mitzubringen und auf Verlangen vorzuweisen bzw. berechtigt auch zu Ermäßigungen bei Kooperationspartnern.

### Mitgliedsbeiträge

(inkl. Versicherung)

<b>Kinder</b> bis 15 Jahre	<b>Euro 45,-</b>
<b>Jugendliche</b> bis 24 Jahre	<b>Euro 65,-</b>
<b>Erwachsene</b>	<b>Euro 80,-</b>
<b>Freerunning*</b> pro Semester	<b>Euro 150,-</b>
<b>MaMaFit*</b> Zehnerblock	<b>Euro 50,-</b>

### Familienermäßigung

Anspruch für Familienmitglieder im gemeinsamen Haushalt (Mutter, Vater, Kinder bis max. 24 Jahre)

ab <b>2 Personen</b>	<b>10 %</b>
ab <b>3 Personen</b>	<b>20 %</b>
ab <b>4 Personen</b>	<b>30 %</b>
ab <b>5 Personen</b>	<b>40 %</b>

### Ermäßigungen

Besuch aller Trainingseinheiten möglich, weiters bis zu 15 % Rabatt bei jedem Einkauf bei Hervis bzw. Intersport St. Pölten

\***MaMaFit** Zehnerblock (für Union-Mitglieder gratis)

\***Freerunning** Ermäßigung für Union Mitglieder 120,- statt 150,-)

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

**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 unseren Vorturnerinnen und Vorturnern.

## U TERMINE



**PIELACHTAL LAUF CUP 2018**



11.05.2019

### 35. Triathlon am Ebersdorfer See Landesmeisterschaften & Kidstriathlon

Feuern Sie die Athleten aus ganz Österreich an und erleben Sie beeindruckende Leistungen.

11.06.2019

### Marktlauf Ober-Grafendorf

im Rahmen des Pielachtalcups 2019 mit Orts- und Schulmeisterschaften

## U 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!

## U KONTAKT

Sportunion Ober-Grafendorf | Hans-Herbst-Gasse 15 | 3200 Ober-Grafendorf | [obergrafendorf.sportunion.at](http://obergrafendorf.sportunion.at) | [obergrafendorf@sportunion.at](mailto:obergrafendorf@sportunion.at) | 0 664 422 2843 Thomas Kirchner, Präsident

Für den Inhalt verantwortlich: Sportunion Ober-Grafendorf | Layout: werbekralle





# PROGRAMM



## Sportangebot für Kinder | Jugendliche

### Mutter-Vater-Kind 1-3 Jahre

Cornelia Brauner  
MO 16:00-17:00

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.

### Erlebniszwerge 4-6 Jahre

Jennifer  
Niederwanger  
Sonja  
Schuhmeister  
MO 16:00-17:00

Die Fortsetzung des MuVaKi-Turnens - die Kinder gewinnen durch verspielte Bewegungsaufgaben Vertrauen in den eigenen Körper & lernen Grenzen kennen.

### Spiel, Spaß & Sport 1 6-10 Jahre

Petra Fuchs  
MO 17:00-18:00

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.

### Spiel, Spaß & Sport 2 10-14 Jahre

Petra Fuchs  
MO 18:00-19:00

Spiele, Klettern, Springen, Laufen mit größeren An- und Herausforderungen.

### Parkour | Freerunning 6-10 J. | ab 10 J.

Sebastian Enk  
MI 17:00-18:00  
MI 18:00-19:00

Parkour und Freerunning vereint das Überwinden von Hindernissen mit akrobatischen Übungen. Von einfachen Vorübungen, wie dem sicherem Abrollen bis hin zum perfekten Salto ...

## Sportangebot für Erwachsene

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

### Jungbrunnen Bewegung 50+

Helga Fuchs  
MO 19:00-20:00

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

### Body Balance

Birgit Roither  
MO 20:00-21:00

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

### Bauch Bein Po

Andrea Reiß  
DI 19:00-20:00

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

### Volleyball

Anfänger  
Paul Lakner  
MI 18:00-19:00

Lerne Volleyball kennen und verbessere deine Technik - für Jugendliche und Erwachsene!

### Volleyball

Fortgeschrittene  
Paul Lakner  
MI 19:00-20:00

Lerne Volleyball kennen, verbessere deine Technik und lerne taktische Spielzüge - für Jugendliche und Erwachsene!

### Konditions- training für Alle

Karin Bauer  
MI 19:00-20:00

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

### Piloxing

Petra Fuchs  
MI 19:00-20:00  
Ballettschule Keller

Neu im Programm - der neueste Fitnessstrend aus Hollywood: Piloxing verbindet sehr effektive Übungen aus Pilates und Boxen. So baut Piloxing Muskeln auf und strafft den ganzen Körper. Und das Beste: Piloxing macht richtig Spaß!

### MaMaFit

Petra Fuchs  
DO 16:30  
Treff Tankstelle

Ab Herbst starten wir mit Zehnerblöcken ein Outdoortraining für Jungmütter. Die Babys und Kleinkinder bitte im Wagerl oder der Trage mitbringen. Gezielte Übungen zum Beckenbodentraining paaren sich mit Ausdauer- und Kraftübungen.

### Zumba

Andrea Reiß  
DO 19:00-20:00

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

Offizielle Zumba Instructors - Ausbildung: Basic Step 1

### Mixed FIT

Christa Hochsteger  
DO 20:00-21:00

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

----- SPORTHALLE

----- TENNISHALLE

----- BALLETTSCHULE

----- OUTDOOR



Raiffeisenbank  
Region St. Pölten



## SPORTHALLE OBER-GRAFENDORF

### MONTAG

Zeit	Halle A	Halle B	Halle C
16:00 bis 17:00	<b>Mutter - Vater - Kind</b> Cornelia Brauner		<b>Erlebniszwerge   4-6 Jahre</b> Jennifer Niederwanger   Sonja Schuhmeister
17:00 bis 18:00			<b>Spiel, Spaß &amp; Sport 1   6-10 Jahre</b> Petra Fuchs
18:00 bis 19:00			<b>Spiel, Spaß &amp; Sport 2   10-14 Jahre</b> Petra Fuchs
19:00 bis 20:00			<b>Jungbrunnen Bewegung   50+</b> Helga Fuchs
20:00 bis 21:00	<b>Body Balance</b> Birgit Roither		

### MITTWOCH

17:00 bis 18:00			<b>Parkour   Freerunning   6-10 Jahre</b> Sebastian Enk
18:00 bis 19:00		<b>Volleyball Anfänger</b> Paul Lakner	<b>Parkour   Freerunning   ab 10 Jahren</b> Sebastian Enk
19:00 bis 20:00	<b>Konditionstraining für Alle</b> Karin Bauer	<b>Volleyball Fortgeschrittene</b> Paul Lakner	

## TENNISCENTER EBERSDORF

### DIENSTAG

19:00 bis 20:00	<b>Bauch Beine Po</b> Andrea Reiß
-----------------	--------------------------------------

### DONNERSTAG

19:00 bis 20:00	<b>ZUMBA</b> Andrea Reiß
20:00 bis 21:00	<b>Mixed FIT</b> Christa Hochsteger

## BALLETTSCHULE KELLERGESCHOSS

### Mittwoch

19:00 bis 20:00	<b>Piloxing</b> Petra Fuchs
-----------------	--------------------------------

Turnjahr von Montag 10.09.2018 - 21.06.2019 (ausgenommen Schulferien & Feiertage)  
Informationen zum Turnprogramm im Blattinneren! | Programm vorbehaltlich allfälliger Änderungen.