

UNSER PROGRAMM

2019 | 20

Liebe Sportbegeisterte,
nach einem erholsamen Sommer starten wir wieder mit neuem Elan und 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 Teilnahme an unserem vielfältigen Sportangebot und den Veranstaltungen (Marktlauf und Triathlon) und danken der Marktgemeinde Ober-Grafendorf für Ihre Unterstützung.
Das aktuelle Angebot sowie die Möglichkeit zur Anmeldung (auch direkt in der Sportstunde) finden Sie auf unserer Homepage: 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 den 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 & walked

Sie möchten Laufen oder Walken gehen? Aber nicht alleine? Dann ist der Lauf-/Walktreff der Union womöglich das Richtige für Sie! Gelaufen/gewalked wird bei jeder Witterung. **Treffpunkt:** Laufen Montag 18:30 Uhr hinter der Sporthalle in der Raiffeisengasse. Walken Donnerstag 10:00 Uhr hinter der Sporthalle in der Raiffeisengasse.

Piloxing

Ab Herbst 2020 wieder 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! **Diese Einheit findet im aktuellen Turnjahr aufgrund der Babypause nicht statt!**

Buggy Workout

Auch unsere Jungmütter kommen nicht zu kurz. Ab Herbst starten wir wieder mit einem 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:** Dienstag 09:30 Uhr, ESV Heim - Luegerpark **Ab dem 2. Semester!**

Parkour | Freerunning

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
Mi 17:00 - 18:00 6 - 10 Jahre
Mi 18:00 - 19:00 ab 10 Jahren
Anmeldung: 0 660 220 3095

UNSERE HIGHLIGHTS
Weitere Infos finden Sie im Innenteil ...



PROGRAMM 2019 | 20

SPORTHALLE OBER-GRAFENDORF

MONTAG

Zeit	Halle A	Halle B	Halle C
16:00 bis 17:00	Eltern - Kind Cornelia Brauner		Erlebniszwerge 4-6 Jahre Jennifer Niederwanger Sonja Schuhmeister
17:00 bis 18:00			Spiel, Spaß & Sport 6-10 Jahre Petra Fuchs
18:00 bis 19:00			
19:00 bis 20:00			Jungbrunnen Bewegung 50+ Helga Fuchs
20:00 bis 21:00	Body Balance Birgit Roither		

MITTWOCH

16:00 bis 17:00	Fit nach der Geburt (Start 2. Semester) Petra Fuchs		
17:00 bis 18:00	Schwangerengymnastik (Start 2. Semester) Petra Fuchs		Parkour Freerunning 6-10 Jahre Sebastian Enk
18:00 bis 19:00		Volleyball Anfänger (nur 1. Semester) Paul Lakner	Parkour Freerunning ab 10 Jahren Sebastian Enk
19:00 bis 20:00	Konditionstraining für Alle Karin Bauer	Volleyball Fortgeschrittene (nur 1. Semester) Paul Lakner	

TENNISCENTER EBERSDORF

DIENSTAG

19:00 bis 20:00	Bauch Beine Po Andrea Reiß
-----------------	--------------------------------------

DONNERSTAG

19:00 bis 20:00	ZUMBA Andrea Reiß
20:00 bis 21:00	Mixed FIT Christa Hochsteger

OUTDOOR

MONTAG

ab 18:30	Lauftreff OUTDOOR Treffpunkt Raiffeisengasse hinter Turnhalle Alfred Semper
----------	---

DIENSTAG

09:30 bis 10:30	Buggy Workout OUTDOOR Treffpunkt ESV Heim - Luegerpark (ab 2. Semester) Petra Fuchs
-----------------	---

DONNERSTAG

ab 10:00	Walken OUTDOOR Treffpunkt Raiffeisengasse hinter Turnhalle Helga Fuchs
----------	--



Turnjahr von Montag 02.09.2019 (KW 37) - 19.06.2020 (ausgenommen Schulferien & Feiertage)
Informationen zum Turnprogramm und zu den Beginnzeiten finden Sie im Blattinneren! | Programm vorbehaltlich allfälliger Änderungen.



Mitglied werden bei der SPORTUNION Ober-Grafendorf:

Sie können sich bei uns online auf 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)

Kinder bis 15 Jahre	Euro 45,-
Jugendliche bis 24 Jahre	Euro 65,-
Erwachsene	Euro 80,-
Freerunning* pro Semester	Euro 150,-

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 %

Ermäßigungen

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

***Freerunning** Ermäßigung für Union Mitglieder 110,- statt 130,- (inkl. Versicherung)

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 2020



02.05.2020

36. Triathlon am Ebersdorfer See
Feuern Sie die Athleten aus ganz Österreich an und erleben Sie beeindruckende Leistungen.

06.06.2020

Marktlauf Ober-Grafendorf
im Rahmen des Pielachtal cups 2020 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 WALKEN **NEU!**

Walken - Fitness auf die sanfte Art: Dieser Sport ist ideal, um den ganzen Körper in Form zu bringen, um Ausdauer aufzubauen und auch um abzunehmen. Denn kaum eine Sportart trainiert so viele Muskeln und ist für Jedermann/frau geeignet. Jeden **Donnerstag** | **Treffpunkt 10:00 Uhr** Raiffeisengasse hinter der Turnhalle (Kontakt Helga Fuchs) Die Walkereinheit ist kostenfrei!

U KONTAKT

Sportunion Ober-Grafendorf | Hans-Herbst-Gasse 15 | 3200 Ober-Grafendorf | obergrafendorf.sportunion.at | obergrafendorf@sportunion.at | 0 664 422 2843 Thomas Kirchner, Präsident | Für den Inhalt verantwortlich: Sportunion Ober-Grafendorf | Layout: werbekralle



Sportangebot für Kinder | Jugendliche

Beginn Woche 37

Eltern-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.

Beginn Woche 36

Erlebniszwerge 4-6 Jahre

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

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

Beginn Woche 37

Spiel, Spaß & Sport

6-10 Jahre
Petra Fuchs
Cornelia Brauner
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.

An alle Eltern!

Für alle UNION Kinder gibt's bei Eröffnung des **kostenlosen Raiffeisen Taschengeld- oder Jugendkontos** den **WALKER Rucksack mit Vereinslogo gratis dazu!**

Infos dazu in der örtlichen Bankstelle!



Beginn Woche 36

Parkour | Freerunning*

6-10 J. | ab 10 J.
Sebastian Enk
MI 17:00-18:00
MI 18:00-19:00
Anmeldung Tel. 06602203095

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

Sportangebot für Erwachsene

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

Beginn Woche 36

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.

Beginn Woche 36

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.

Beginn Woche 36

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.

Beginn Woche 37

Volleyball

Anf./Fortgeschr.*
Paul Lakner
MI 18:00-19:00
MI 19:00-20:00*

Lerne Volleyball kennen und verbessere deine Technik, Training taktischer Spielzüge - für Jugendliche und Erwachsene!

Einheiten nur im 1. Semester!

Beginn Woche 36

Konditionstraining 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.

Beginn Herbst '20

Piloxing

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

Neu im Programm - der neueste Fitnesstrend Hollywood: Piloxing verbindet Sport, Fitness und Spaß. So hat Piloxing Muskeln aus und für den ganzen Körper. Und das Beste: Piloxing macht richtig Spaß!

Heuer Babypause Einheiten wieder ab Herbst 2020!

ab Februar 2020

Buggy Workout

Petra Fuchs
DI 09:30-10:30
Treff ESV Heim - Luegerpark

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

Beginn Woche 37

Walken

Helga Fuchs **NEU!**
DO 10:00
Treff Raiffeisengasse | Turnhalle

Dieser Sport ist ideal, um den ganzen Körper in Form zu bringen, um Ausdauer aufzubauen und auch um abzunehmen. Denn kaum eine Sportart trainiert so viele Muskeln und ist für jedermann/frau geeignet.

Beginn Woche 36

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

Beginn Woche 36

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

