

FIT IS A HIT

Hallensaison 2011/2012

Beginn: 12. September 2011



ZVR:322571128

SPORTUNION St. Pölten, 3100 St. Pölten, Reinkeweg 6

Tel. 02742/71230, FAX 71230-30

E-Mail: office@union-stpoelten.at

Homepage: www.union-stpoelten.at

GESUNDHEITSANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

PROGRAMM DAMEN, HERREN und JUGENDLICHE

MONTAG

| | | | |
|---------------|------------------------------|---------------------|------------------------------------|
| 08.45 - 10.00 | Bodywork | UNION-Haus S 1 | Ilse Strasser |
| 17.00 - 18.00 | Body Power | UNION-Haus S 1 | Hermann Berger |
| 18.00 - 19.00 | Pilates | UNION-Haus S 1 | Hermann Berger |
| 18.00 - 19.00 | Bewegter Rücken | BORG | Annika Urbanitsch |
| 19.00 - 20.00 | Bauch Bein Po | BORG | Annika Urbanitsch |
| 19.00 - 20.00 | Männer Fit - Gym | Gymnasium kl. Halle | Gangolf Heinschink |
| 19.00 - 20.00 | Step Aerobic f. mäßig.Fortg. | UNION-Haus S 1 | Uschi Hintermeier-Geyer |
| 19.15 - 20.45 | Gesundheitsorient.Bewegung | Glöckelschule | Eva Rieger (Pth.) |
| 19.30 - 21.00 | Wellness-Gym | Schule Viehofen | Anna Traxler / Elisabeth Klenkhart |
| 20.00 - 21.00 | Bodyforming | UNION-Haus S 1 | Uschi Hintermeier-Geyer |
| 20.00 - 21.00 | Männer Hobby-Volleyball | Gymnasium kl. Halle | Ernst Prochazka / Walter Pfeifer |

DIENSTAG

| | | | |
|---------------|--|-------------------|--|
| 08.00 - 09.00 | Pilates | UNION-Haus S 1 | Annika Urbanitsch |
| 09.00 - 10.00 | Gesundheits-Gym 60+ | UNION-Haus S 1 | Joke Ott |
| 15.00 - 17.00 | Tanz dich Fit f. mäßig Fortgeschr. (ungerade Kalenderwoche) | UNION-Haus S 1 | Elisabeth Sitz |
| 17.00 - 18.00 | Hip Hop f. Anfänger | UNION-Haus S 1 | Birgit Hauss |
| 18.00 - 19.00 | Nordic Walking | UNION-Sportanlage | Anna Traxler / Sabine Vogelleitner |
| 18.00 - 19.00 | Body Power NEU | UNION-Haus S 1 | Nina Böhm |
| 18.30 - 20.00 | Rücken Vital | UNION-Haus S 2 | Sonja Lahner |
| 19.00 - 20.00 | Step Aerobic NEU | UNION-Haus S 1 | Nina Böhm |
| 18.30 - 19.30 | ZUMBA Fitness ® NEU | HLW Eybnerstr. | Michi Gräll (€ 2,-/Std. Zusatzbeitrag) |
| 19.30 - 20.30 | Bauch Bein Po | HLW Eybnerstr. | Michi Gräll |
| 20.00 - 21.00 | Bauch + Strech NEU | UNION-Haus S 2 | Sonja Lahner |

MITTWOCH

| | | | |
|---------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------------|
| 09.00 - 10.00 | Step Aerobic | UNION-Haus S 1 | Veronika Eder |
| 10.00 - 11.00 | Ganzkörper-Gym mit Qigong NEU | UNION-Haus S 1 | Helga Weiss |
| 17.00 - 18.00 | Rope Skipping NEU | VS Daniel Gran | Milenko Kozlica |
| 17.00 - 18.00 | Bodywork NEU | UNION-Haus S 1 | Senta Mischak |
| 18.00 - 19.00 | Fun Dance Aerobic NEU | UNION-Haus S 1 | Senta Mischak |
| 19.00 - 20.00 | Wirbelsäulen - Gym | UNION-Haus S 1 | Sonja Lahner |
| 19.00 - 21.00 | Gesundheits-Gym 60+ | Schule Viehofen | Elisabeth Klenkhart |
| 20.00 - 21.00 | Bodyshape | UNION-Haus S 1 | Sonja Lahner |
| 20.15 - 21.00 | Aqua-Gym | Aqua City | Anna Traxler /Karin Zeithofer |

DONNERSTAG

| | | | |
|---------------|-------------------------------------|----------------|-----------------------|
| 08.00 - 09.00 | Wirbelsäulen-Gym | UNION-Haus S 1 | Marianne Kisiel (Pth) |
| 09.00 - 10.00 | Wirbelsäulen-Gym | UNION-Haus S 1 | Marianne Kisiel (Pth) |
| 15.00 - 17.00 | Seniorentanz (gerade Kalenderwoche) | UNION-Haus S 3 | Gertrude Kreuzer |
| 17.00 - 18.00 | Body Power | UNION-Haus S 1 | Angelika Distl |
| 17.30 - 18.30 | Bauch Bein Po | BORG | Hermann Berger |
| 18.00 - 19.00 | Bodywork NEU | UNION-Haus S 1 | Irmi Koll |
| 18.30 - 19.30 | Pilates | BORG | Hermann Berger |
| 19.00 - 20.00 | Step Aerobic f. Anfänger NEU | UNION-Haus S 1 | Irmi Koll |
| 19.30 - 21.00 | Fitness-Mix | BORG | Veronika Eder |

FREITAG

| | | | |
|---------------|----------------------|----------------|---------------------------|
| 09.00 - 10.00 | Bauch Bein Po | UNION-Haus S 1 | Hermann Berger |
| 14.30 - 15.30 | Sanfte Gym 60+ | UNION-Haus S 1 | Joke Ott |
| 18.00 - 23.00 | Sauna – nur Herren ! | Karlstetten | Werner Luger / Rudi Bauer |
| 18.30 - 19.30 | Bodyforming | UNION-Haus S 1 | Uschi Hintermeier-Geyer |
| 19.30 - 20.30 | Fatburning | UNION-Haus S 1 | Uschi Hintermeier-Geyer |

SAMSTAG

| | | | |
|---------------|-----------|----------------|--------------|
| 09.00 - 10.00 | Wake Up ! | UNION-Haus S 1 | Aerobic-Team |
|---------------|-----------|----------------|--------------|

TURNEN, DIE KINDERSTUBE DES SPORTS

MONTAG

| | | | |
|---------------|---------------------------------|-------------------|---------------|
| 16.00 - 17.00 | MU-VA-KI Turnen ab 1 ½ J. | Körnerschule I/II | Margit Hauss |
| 16.30 - 17.30 | Kleinkindturnen 4 - 6 J. (KiGa) | Glöckelschule | Astrid Friedl |
| 17.30 - 19.00 | Gerättturnen ab 6 J. (1.VS) | Glöckelschule | Astrid Friedl |
| 17.15 - 18.15 | Sport und Spiel 5 - 8 J. | Schule Viehofen | Andi Fritz |
| 18.15 - 19.15 | Sport und Spiel ab 9 J. | Schule Viehofen | Andi Fritz |

DIENSTAG

| | | | |
|---------------|------------------------------|----------------|---------------|
| 16.00 - 17.00 | Knirpseturnen 3 - 5 J. | Jonasschule | Senta Mischak |
| 17.00 - 18.30 | UGOTCHI Kinderturnen ab 6 J. | Jonasschule | Beate Prchal |
| 17.00 - 18.00 | Hip Hop f. Anfänger ab 12 J. | UNION-Haus S 1 | Birgit Hauss |

MITTWOCH

| | | | |
|---------------|--|--------------------|---------------|
| 16.00 - 17.00 | Kleinkindturnen 4 - 6 J. (KiGa) NEU | Daniel Gran-Schule | Astrid Friedl |
|---------------|--|--------------------|---------------|

DONNERSTAG

| | | | |
|---------------|------------------------------------|---------------------|--------------------|
| 15.30 - 17.00 | UGOTCHI Kinderturnen 6 - 8 J. | Schule Stattersdorf | Dorli Frühwirth-P. |
| 17.00 - 18.00 | Kinder- u. Jugendturnen 9 - 14 J. | Schule Stattersdorf | Dorli Frühwirth-P. |
| 17.30 - 18.30 | UGOTCHI Kinderturnen 6 - 10 J. | Gymnasium kl. Halle | Andi Fritz |
| 18.30 - 19.30 | Kinder- u. Jugendturnen 10 - 14 J. | Gymnasium kl. Halle | Andi Fritz |

FREITAG

| | | | |
|---------------|---------------------|------|--------------|
| 17.30 - 18.30 | POP DANCE 6 - 10 J. | BORG | Sarah Heindl |
| 18.30 - 19.30 | POP DANCE ab 11 J. | BORG | Sarah Heindl |

SAMSTAG

| | | | |
|---------------|----------------------------|---------------------|----------------------|
| 09.30 - 11.00 | MU-VA-KI Turnen 1 ½ - 5 J. | Gymnasium gr. Halle | Andrea Pilgerstorfer |
|---------------|----------------------------|---------------------|----------------------|