

SPORTPROGRAMM 2022/2023

SEKTION ALLGEMEINES TURNEN

Durchführung nur nach den aktuellen Corona-Richtlinien möglich!

📅 12.09.2022 - 25.06.2023

⚠️ Nur zu Schulzeiten!



SPORT
UNION
ST. PÖLTEN

ZVR: 322571128

➔ Für Erwachsene und Jugendliche

MONTAG

08.00 - 08.50	Fit-Mix	UNION-Haus S 1	Angelika
09.00 - 09.50	Bodywork	UNION-Haus S 1	Angelika
10.00 - 11.00	Sessलगymnastik für Senioren	UNION-Haus S 3	Margit
17.00 - 17.50	Bodywork	UNION-Haus S 1	Thomas, Petra, Nina G.
18.00 - 19.00	Step NEU	UNION-Haus S 1	Nina, Bärbel
18.00 - 18.50	Rücken Fit	BORG	Annika U.
18.15 - 19.15	Streetdance ab 18 J.	UNION-Haus S 2	Petra
19.00 - 19.50	Pilates NEU	BORG	Annika U.
19.00 - 20.00	Gesund + Fit	Jonasschule	Eva (Pth.)
19.00 - 20.00	Männer Fit Gym	Körnerschule I/II	Gangolf
19.05 - 19.35	HIIT (Intervalltraining) NEU	UNION-Haus S 1	Laura
19.30 - 20.30	Wellness-Gym	Schule Viehofen	Elisabeth, Anna
19.40 - 20.40	Bauch Beine Po NEU	UNION-Haus S 1	Laura

DIENSTAG

08.00 - 08.50	Sensomotorik Training	UNION-Haus S 1	Anita, Herta
09.00 - 09.50	Bodywork	UNION-Haus S 1	Anita, Herta
14.45 - 16.45	Tanz dich Fit für mäßig Fortg. <i>(14tägig, Termine laut Plan)</i>	UNION-Haus S 1	Brigitte
16.50 - 17.20	P.I.I.T. (Intervalltraining)	HLW Eybnerstr.	Senta, Gaby
17.00 - 18.00	BodyPower (Langhantel)	UNION-Haus S 1	Sissi
17.30 - 18.30	Nordic Walking	lt. Plan	Sabine, Anna, Susanne
17.30 - 18.30	Rücken + Kräftigung	UNION-Haus S 2	Nina B.
17.30 - 18.25	ZUMBA®Fitness	HLW Eybnerstr.	Gitti, Gaby
18.15 - 19.45	Rücken Vital	UNION-Haus S 1	Sonja
18.30 - 19.25	ZUMBA®Fitness	HLW Eybnerstr.	Sissi, Birgit
18.30 - 19.30	Bauch Beine Po	UNION-Haus S 2	Nina B.
19.30 - 20.30	Intervall Zirkel Training	HLW Eybnerstr.	Thomas

MITTWOCH

08.00 - 08.50	Fit in den Tag NEU	UNION-Haus S 1	Doris, Bärbel
09.00 - 09.50	Step Basic NEU	UNION-Haus S 1	Doris, Bärbel
10.00 - 11.00	Ganzkörper-Gym mit Qigong	UNION-Haus S 1	Elisabeth
17.00 - 17.50	BODEGA moves®	UNION-Haus S 1	Carina
18.00 - 18.50	BODEGA reflow® NEU	UNION-Haus S 1	Carina
19.00 - 20.30	Gesundheits-Gym	Schule Viehofen	Elisabeth
19.00 - 19.55	Wirbelsäulen-Gym	UNION-Haus S 1	Sonja
20.00 - 20.45	Aqua-Gym	Aqua City	Margit, Josef
20.00 - 21.00	Bodyshape	UNION-Haus S 1	Sonja

DONNERSTAG

08.00 - 08.50	Wirbelsäulen-Gym	UNION-Haus S 1	Marianne (Pth)
09.00 - 09.50	Wirbelsäulen-Gym	UNION-Haus S 1	Marianne (Pth)
16.45 - 17.45	Pilates	UNION-Haus S 2	Astrid
17.00 - 18.00	BodyPower (Langhantel)	UNION-Haus S 1	Sissi
18.00 - 18.55	ZUMBA®Fitness	UNION-Haus S 1	Birgit, Sissi
19.00 - 19.30	Intervalltraining	UNION-Haus S 1	Thomas
19.40 - 20.30	Bodywork	UNION-Haus S 1	Thomas

FREITAG

08.30 - 09.20	Bodywork	UNION-Haus S 1	Senta, Gaby, Thomas, Anita
09.30 - 10.30	ZUMBA®Fitness	UNION-Haus S 1	Senta, Gaby
15.00 - 17.00	Treffpunkt Tanz (14tägig, Termine laut Plan)	UNION-Haus S 3	Brigitte
18.00 - 23.00	Sauna - nur Herren	Karlstetten	Werner, Rudi

SAMSTAG

09.00 - 10.00	Wake Up! - Bodywork	UNION-Haus S 1	ÜL-Team lt. Plan
---------------	---------------------	----------------	------------------

Änderungen vorbehalten - Stand: 17.08.2022

Für Kleinkinder, Kinder und Jugendliche

MONTAG

16.00 - 17.00	Eltern-Kind-Turnen 1,5-4 J.	Körnerschule I/II	Margit, Elisabeth
16.00 - 17.00	Kleinkinderturnen 4-6 J.	Glöckelschule	Annika N.
17.00 - 18.30	Gerättturnen 1.-4.Kl.	Glöckelschule	Annika N.
17.00 - 18.00	Knirpseturnen 3-5 J.	Jonasschule	Herta
17.15 - 18.15	Sport und Spiel 5-8 J.	Schule Viehofen	Andi, Daniela, Laura
17.15 - 18.15	Streetdance 11-18 J.	UNION-Haus S 2	Petra
18.25 - 19.25	Sport und Spiel ab 9 J.	Schule Viehofen	Andi, Daniela, Laura

DIENSTAG

17.00 - 18.30	Kinderturnen ab 1.VS	Jonasschule	Herta, Sonja
---------------	----------------------	-------------	--------------

MITTWOCH

17.00 - 18.30	Hip Hop 7-10 J.	UNION-Haus S 2	Ida, Mariella
---------------	-----------------	----------------	---------------

DONNERSTAG

16.00 - 16.55	UGOTCHI Kinderturnen 5-8 J.	VS Stattersdorf	Martina, Julia
17.00 - 18.00	Kinder-/Jugendturnen 9-14 J.	VS Stattersdorf	Martina, Julia
17.00 - 18.00	UGOTCHI Kinderturnen 6-10 J.	HTL Halle West	Andi, Laura

FREITAG

16.00 - 16.50	UGOTCHI Pop Dance 4-6 J.	VS Stattersdorf	Melanie
---------------	--------------------------	-----------------	---------

SAMSTAG

09.00 - 10.00	Eltern-Kind-Turnen 1,5-4 J.	BORG	ÜL-Team lt. Plan
---------------	-----------------------------	------	------------------

Änderungen vorbehalten - Stand: 17.08.2022!