


SPORTPROGRAMM 2025/2026

SEKTION ALLGEMEINES TURNEN

 **08.09.2025 – 28.06.2026**

Aktuelle Infos wie Sportstätten Sperren, schulautonome Tage,
Ferien oder Ausfälle siehe www.union-stpoelten.at !



SPORT
UNION
ST. PÖLTEN

ZVR: 322571128

➔ Für Erwachsene und Jugendliche

MONTAG

08.00 - 08.55	Sanfte Kräftigung	UNION-Haus S 1	Angelika
09.00 - 09.55	Bodywork	UNION-Haus S 1	Angelika
10.00 - 11.00	Sesselgymnastik f. Senioren	UNION-Haus S 3	Margit
11.00 - 12.00	Sesselgymnastik f. Senioren NEU	UNION-Haus S 3	Margit
17.00 - 18.00	Bodywork	UNION-Haus S 1	Thomas, Petra, Nina S., Jürgen
17.30 - 18.25	Hip Hop ab 15 J. NEU	UNION-Haus S 2	Seren
18.00 - 18.50	Rücken Fit	BORG	Annika U.
18.00 - 19.00	Männer Fit 60+	Körner II Musik (I/II)	Gangolf
18.05 - 19.05	Step	UNION-Haus S 1	Bärbel
19.00 - 19.50	Pilates	BORG	Annika U.
19.00 - 20.00	Gesund + Fit	Jonasschule	Eva (Pth)
19.15 - 19.45	HIIT NEU	UNION-Haus S 1	Laura
19.30 - 20.30	Wellness-Gym	Schule Viehofen	Elisabeth
19.45 - 20.30	Bauch Beine Po	UNION-Haus S 1	Laura

DIENSTAG

08.00 - 08.50	Sensomotorik Basic	UNION-Haus S 1	Anita, Herta
09.00 - 09.50	Sensomotorik Advanced	UNION-Haus S 1	Anita, Herta
17.00 - 17.30	P.I.I.T. Intervalltraining	HLW/SZE	Senta, Gaby
17.00 - 18.00	BodyPower mit Langhantel	UNION-Haus S 1	Sissi
17.30 - 18.30	Nordic Walking	Treffpunkt lt. Plan	Sabine, Susanne
	<i>Kein Training im Dezember, Jänner und bei Regenwetter!</i>		
17.30 - 18.25	Rücken + Kräftigung	UNION-Haus S 2	Nina B.
17.35 - 18.30	ZUMBA® Fitness	HLW/SZE	Gitti, Gaby, Senta
18.15 - 19.40	Rücken Vital	UNION-Haus S 1	Sonja
18.30 - 19.25	Step + Tone (keine Choreo)	UNION-Haus S 2	Nina B.
18.35 - 19.30	ZUMBA® Fitness	HLW/SZE	Sissi, Birgit
19.35 - 20.30	Intervall Zirkel Training	HLW/SZE	Thomas

MITTWOCH

08.00 - 08.50	Fit in den Tag	UNION-Haus S 1	Doris, Angelika
09.00 - 09.50	Step Basic	UNION-Haus S 2*	Doris, Angelika
09.00 - 09.55	Fit + Entspannt	UNION-Haus S 1*	Josef
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®	UNION-Haus S 1	Carina
18.00 - 19.00*	Hip Hop Dance Styles ab 15 J.	UNION-Haus S 2	Mariella
19.00 - 20.00*	Hip Hop Choreo ab 15 J. NEU	UNION-Haus S 2	Meli
19.00 - 20.30	Gesundheits-Gym	Schule Viehofen	Elisabeth
19.00 - 19.55	Wirbelsäulen-Gym	UNION-Haus S 1	Sonja
19.45 - 20.30*	Aqua-Gym	Aqua City	Margit, Josef
20.00 - 20.55	Bodyshape	UNION-Haus S 1	Sonja

* Änderungen vorbehalten - Stand: 05.11.2025

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)
17.00 - 17.55	Pilates	UNION-Haus S 2	Astrid
17.00 - 17.55	BodyPower meets Intervall	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 - 09.25	Full Body Workout	UNION-Haus S 1	Senta, Gaby, Carina
09.30 - 10.30	ZUMBA® Fitness	UNION-Haus S 1	Senta, Gaby
15.00 - 17.00	Treffpunkt: Tanz **	UNION-Haus S 1	Brigitte
17.00 - 18.00	Treffpunkt: Tanz für Fortg. ** <i>** 14tägig, Termine lt. Plan!</i>	UNION-Haus S 1	Brigitte

SAMSTAG

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

⇒ Für Kleinkinder, Kinder und Jugendliche

MONTAG

15.00 - 16.25	Hip Hop Kids 6-10 J. VOLL	UNION-Haus S 1	Seren
16.10 - 17.10*	Eltern-Kind-Turnen 1,5-4 J.	Glöckelschule	Margit, Elisabeth
16.30 - 17.25	Hip Hop Teens 11-14 J. NEU	UNION-Haus S 2	Seren
17.00 - 18.00	Knirpseturnen 3-5 J. VOLL	Jonasschule	Laura B.
17.15 - 18.45	Gerätturnen 6-10 J. VOLL	Glöckelschule	Annika N., Christina, Janina
17.15 - 18.15	Sport + Spiel 5-8 J. VOLL	Schule Viehofen	Andi F., Laura T.
17.30 - 18.25	Hip Hop ab 15 J. NEU	UNION-Haus S 2	Seren
18.25 - 19.25	Sport + Spiel ab 9 J.	Schule Viehofen	Andi F., Laura T.

DIENSTAG

17.00 - 18.30	Kinderturnen 6-10 J.	Jonasschule	Andi Z.
---------------	----------------------	-------------	---------

MITTWOCH

16.15 - 17.45	Kinderturnen 4-6 J. NEU	Daniel Gran Schule	Andrea
17.00 - 18.00	Hip Hop Teens 10-15 J.	UNION-Haus S 2	Mariella, Meli, Ida
18.00 - 19.00*	Hip Hop Dance Styles ab 15 J.	UNION-Haus S 2	Mariella
19.00 - 20.00*	Hip Hop Choreo ab 15 J. NEU	UNION-Haus S 2	Meli

DONNERSTAG

16.00 - 16.50	Pop Dance 4-6 J. VOLL	VS Stattersdorf	Melanie, Laura B.
17.00 - 18.00	Kinderturnen 6-10 J.	VS Stattersdorf	Leonie, Fabienne
17.00 - 18.00	Sport + Spiel 6-10 J.	HTL West	Andi F.

FREITAG

16.00 - 17.00	Kinderturnen 3-6 J. VOLL	VS Stattersdorf	Annika N., Christina, Janina
17.00 - 18.30	Gerätturnen 10-15 J. VOLL	VS Stattersdorf	Annika N., Christina, Janina

SAMSTAG

09.00 - 09.55	Eltern-Kind-Turnen 1,5-4 J. VOLL	HLW/SZE	Caro, Alina, Laura
10.00 - 10.55	Eltern-Kind-Turnen 1,5-4 J.	HLW/SZE	Caro, Alina, Laura

* Änderungen vorbehalten - Stand: 05.11.2025