

SPORTPROGRAMM 2019/2020

Zeitraum: 09.09.2019 - 20.06.2020 (Nur zu Schulzeiten!)

ACHTUNG! Einige Einheiten können erst eine Woche später starten !!!

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

Tel.: 02742/71230, Fax: 02742/71230-30

Email: office@union-stpoelten.at, Web: www.union-stpoelten.at



ZVR: 322571128

SEKTION ALLGEMEINES TURNEN - Programm für Damen, Herren und Jugendliche

MONTAG

08.00 - 09.00	Fit-Mix	UNION-Haus S 1	Angelika Distl
09.00 - 10.00	Bodywork	UNION-Haus S 1	Angelika Distl
10.00 - 11.00	Step easy NEU	UNION-Haus S 1	Irmi Koll
10.00 - 11.00	Sesseligymnastik für Senioren	UNION-Haus S 3	Margit Hauss
17.00 - 18.00	Bodywork	UNION-Haus S 1	Klaus-M Eicher
18.00 - 19.00	Tiefenmuskulatur u. Stretch	UNION-Haus S 1	Klaus-M Eicher
18.00 - 19.00	Rücken Fit	BORG	Annika Urbanitsch
18.30 - 19.30	Street Dance Fortg. ab 18 J. NEU	UNION-Haus S 2	Petra Böswart
19.00 - 19.40	Step Aerobic Basic. NEU erst ab 16.9.!	UNION-Haus S 1	Bärbel Sladky
19.00 - 20.00	Bauch Beine Po	BORG	Annika Urbanitsch
19.00 - 20.00	Gesundheitsorientierte Bewegung NEU	Jonasschule	Eva Rieger (Pth.)
19.05 - 20.00	Männer Fit - Gym	Körnerschule I/II	Gangolf Heinschink
19.30 - 20.30	Wellness-Gym	Schule Viehofen	Anna Traxler, Elisabeth Klenkhart
19.30 - 21.00	Urban Dance	UNION-Haus S 2	Mariella Schlossnagl
19.45 - 20.30	HIITUP NEU erst ab 16.9.!	UNION-Haus S 1	Bärbel Sladky
20.00 - 21.00	Männer Hobby-Volleyball	Körnerschule I/II	Christof Planitzer

DIENSTAG

08.00 - 09.00	Pilates	UNION-Haus S 1	Annika Urbanitsch
09.00 - 10.00	Sensomotorisches Ganzkörpertraining	UNION-Haus S 1	Anita Schoderbeck
14.45 - 16.45	Tanz dich Fit f. mäßig Fortg. (Termine laut Plan)	UNION-Haus S 1	Elisabeth Sitz
17.00 - 18.00	Body Power (Langhantel)	UNION-Haus S 1	Sissi Schlüpfinger
17.30 - 18.30	*ZUMBA®Fitness	HLW Eybnerstr. lt. Plan	Anke Wögerbauer, Lenka Herold
17.30 - 18.30	Nordic Walking	UNION-Haus S 1	Anna Traxler, Sabine Vogelleitner
18.00 - 19.00	Functional Training	UNION-Haus S 1	Carina Wallner
18.30 - 19.30	*ZUMBA®Fitness	HLW Eybnerstr.	Sissi Schlüpfinger, Birgit Hnilicka
18.30 - 20.00	Rücken Vital erst ab 17.9.!	UNION-Haus S 2	Sonja Lahner
19.00 - 19.30	HIIT	Jonasschule	Anita Schoderbeck
19.00 - 20.00	Tae Bo®	UNION-Haus S 1	Carina Wallner
19.00 - 20.00	Balletoning	VS Radlberg	Ines Vogelleitner
19.30 - 20.15	Intervall Zirkel Training	HLW Eybnerstr.	Thomas Hnilicka
19.30 - 21.00	Stabi-u. Zirkeltraining	Jonasschule	Anita Schoderbeck

MITTWOCH

08.00 - 09.00	Gesundheits-Gym 60+	UNION-Haus S 1	Carola Krejci
09.00 - 10.00	Step Workout	UNION-Haus S 1	Carola Krejci
10.00 - 11.00	Ganzkörper-Gym mit Qigong	UNION-Haus S 1	Elisabeth Klenkhart
16.30 - 17.00	M.A.X®	UNION-Haus S 1	Carina Wallner
17.00 - 18.00	Bodega Moves®	UNION-Haus S 1	Carina Wallner
18.00 - 19.00	Step Aerobic mäß.Fortg. erst ab 18.9.!	UNION-Haus S 1	Bärbel Sladky
18.00 - 19.00	Tiefenmuskulatur u.Stretch erst ab 18.9.!	UNION-Haus S 2	Sonja Lahner
19.00 - 20.00	Wirbelsäulen-Gym erst ab 18.9.!	UNION-Haus S 1	Sonja Lahner
19.00 - 21.00	Gesundheits-Gym 60+	Schule Viehofen	Elisabeth Klenkhart
20.00 - 21.00	Bodyshape erst ab 18.9.!	UNION-Haus S 1	Sonja Lahner
20.00 - 20.45	Aqua-Gym	Aqua City	Anna Traxler, Margit Hauss

DONNERSTAG

08.00 - 09.00	Wirbelsäulen-Gym	UNION-Haus S 1	Marianne Kiesel (Pth)
09.00 - 10.00	Wirbelsäulen-Gym	UNION-Haus S 1	Marianne Kiesel (Pth)
10.00 - 11.00	Pilates	UNION-Haus S 1	Ines Vogelleitner
17.00 - 18.00	Body Power (Langhantel)	UNION-Haus S 1	Angelika Distl
17.30 - 18.30	*STRONG by Zumba®	BORG	Birgit Hnilicka, Sissi Schlüpfinger
18.00 - 19.00	Rücken+Kräftigung	UNION-Haus S 1	Nina Böhm
18.30 - 19.30	*ZUMBA®Fitness	BORG	Birgit Hnilicka, Sissi Schlüpfinger
19.00 - 20.00	Bauch Beine Po	UNION-Haus S 2	Nina Böhm
19.00 - 19.30	Intervalltraining	UNION-Haus S 1	Thomas Hnilicka
19.30 - 20.30	Bodywork	UNION-Haus S 1	Thomas Hnilicka

FREITAG

08.30 - 09.30	Bodywork	UNION-Haus S 1	Carola Krejci, Lena Brabletz
09.30 - 10.00	Intervalltraining	UNION-Haus S 1	Carola Krejci, Lena Brabletz
10.00 - 11.00	*ZUMBA®Fitness	UNION-Haus S 1	Senta Werner-Mischak
15.00 - 17.00	Tanz ab der Lebensmitte f. Anf. (gerade Kalenderwoche)	UNION-Haus S 3	Elfriede Fraberger
17.00 - 18.00	Bodywork-Mix	UNION-Haus S 1	ÜL-Team lt. Plan
18.00 - 23.00	Sauna – nur Herren	Karlstetten	Werner Luger, Rudi Bauer

SAMSTAG

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

*€ 2,-/Std. Zusatzbeitrag

Änderungen vorbehalten !

Wichtiger Hinweis: bei Vertretungen kann unter Umständen anderer Stundeninhalt angeboten werden.

SEKTION ALLGEMEINES TURNEN – Programm für Kleinkinder, Kinder und Jugendliche

MONTAG

16.00 - 17.00	Eltern-Kind-Turnen 1½ - 4 J.	Körnerschule I/II	Margit Hauss
16.30 - 17.25	Gerätturnen 1. - 4. Kl. VS NEU	Glöckelschule	Astrid Friedl
17.30 - 19.00	Gerätturnen Unterstufe 10-14 J. NEU	Glöckelschule	Astrid Friedl
17.15 - 18.15	Sport und Spiel 5 - 8 J.	Schule Viehofen	Andi Fritz, Daniela Mörtl
17.30 - 18.30	Streetdance 11 - 18 J.	UNION-Haus S 2	Petra Böswarth
18.15 - 19.15	Sport und Spiel ab 9 J.	Schule Viehofen	Andi Fritz, Daniela Mörtl

DIENSTAG

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

MITTWOCH

16.15 - 17.10	Kleinkinderturnen 4 - 5 J. NEU	VS Daniel Gran	Astrid Friedl
17.15 - 18.15	Vorschulkinderturnen 6 J. NEU	VS Daniel Gran	Astrid Friedl

DONNERSTAG

16.00 - 17.00	Knirpseturnen 3-5 J.	Grillparzerschule	Herta Nachförg, Sonja Koppitz
16.00 - 17.00	UGOTCHI Kinderturnen 5 - 8 J.	VS Stattersdorf	Martina u. Julia Ratzinger
17.00 - 18.00	Kinder- u. Jugendturnen 9 - 14 J.	VS Stattersdorf	Martina u. Julia Ratzinger
17.00 - 18.00	UGOTCHI Kinderturnen 6 - 10 J.	HTL Halle West	Andi Fritz

FREITAG

16.00 - 17.00	UGOTCHI Pop Dance 4 - 6 J.	VS Stattersdorf	Mariella Schlossnagl
17.00 - 18.00	Hip Hop 7 - 10 J. NEU	VS Stattersdorf	Mariella Schlossnagl

SAMSTAG

09.00 - 10.30	Eltern-Kind-Turnen 1½ - 4 J.	BORG	ÜL-Team lt. Plan
---------------	------------------------------	------	------------------

Änderungen vorbehalten !

Wichtiger Hinweis: bei Vertretungen kann unter Umständen ein anderer Stundeninhalt angeboten werden.