

SPORTPROGRAMM 2020/2021

Durchführung nur nach den aktuellen Corona-Richtlinien möglich!



Zeitraum: 14.09.2020 - 27.06.2021 (Nur zu Schulzeiten!)

Stand: 22.10.2020

SPORTUNION St. Pölten, 3100 St. Pölten, Reinkeweg 6, ZVR: 322571128

Tel.: 02742/71230

Email: office@union-stpoelten.at

Web: www.union-stpoelten.at

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

SEKTION ALLGEMEINES TURNEN

Programm für Damen, Herren und Jugendliche

AUSGEBUCHT – keine freien Plätze!

MONTAG

08.00 - 08.50	Fit-Mix	UNION-Haus S 1	Angelika Distl
09.00 - 09.50	Bodywork	UNION-Haus S 1	Angelika Distl
10.00 - 11.00	Sesselgymnastik für Senioren	UNION-Haus S 3	Margit Hauss
16.00 - 16.50	Step easy	UNION-Haus S 1	Irmi Koll
17.00 - 17.50	HiitUp-Mobilität NEU	UNION-Haus S 1	Bärbel Sladky
18.00 - 18.50	Bodywork	UNION-Haus S 1	Klaus Eicher
19.00 - 20.00	BodyPower (Langhantel)	UNION-Haus S 1	Klaus, Sissi, Thomas
18.00 - 18.55	Rücken Fit	BORG	Annika Urbanitsch
18.30 - 19.25	Stretdance ab 18 J.	UNION-Haus S 2	Petra Böswarth
19.00 - 19.55	Bauch Beine Po	BORG	Annika Urbanitsch
19.00 - 20.00	Gesundheitsorientierte Bewegung	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
20.00 - 21.00	Männer Hobby-Volleyball	Körnerschule I/II	Christof Planitzer

DIENSTAG

08.00 - 08.50	Pilates	UNION-Haus S 1	Ursula Betz-Plachy
09.00 - 09.50	Sensomot. Ganzkörpertraining	UNION-Haus S 1	Anita Schoderbeck
10.00 - 10.50	Bodywork NEU	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	BodyPower (Langhantel)	UNION-Haus S 1	Sissi Schlüpfinger
17.30 - 18.20	*ZUMBA®Fitness	HLW Eybnerstr.	Gitti Bammer, Gaby Schuh
17.30 - 18.30	Nordic Walking	It. Plan	Anna Traxler, Sabine Vogelleitner
18.30 - 19.20	*ZUMBA®Fitness	HLW Eybnerstr.	Sissi Schlüpfinger, Birgit Hnilicka
18.15 - 19.45	Rücken Vital	UNION-Haus S 1	Sonja Lahner
19.00 - 19.30	HIIT	Jonasschule	Anita Schoderbeck
19.30 - 20.15	Intervall Zirkel Training	HLW Eybnerstr.	Thomas Hnilicka
19.45 - 21.00	Stabi- u. Zirkeltraining	Jonasschule	Anita Schoderbeck

MITTWOCH

08.00 - 08.50	Gesundheits-Gym 60+	UNION-Haus S 1	Ursula Betz-Plachy
09.00 - 09.50	Salsa Workout NEU	UNION-Haus S 1	Ursula Betz-Plachy
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
17.10 - 18.00	Bodega Moves®	UNION-Haus S 1	Carina Wallner
18.10 - 19.00	Step Aerobic mäßig Fortg. NEU	UNION-Haus S 1	Bärbel Sladky
18.00 - 19.00	Tiefenmuskulatur u. Stretch	UNION-Haus S 2	Sonja Lahner
19.10 - 20.00	Wirbelsäulen-Gym	UNION-Haus S 1	Sonja Lahner
19.10 - 20.00	Balletoning	UNION-Haus S 2	Ines Vogelleitner
19.00 - 21.00	Gesundheits-Gym	Schule Viehofen	Elisabeth Klenkhart
20.10 - 21.00	Bodyshape	UNION-Haus S 1	Sonja Lahner
20.00 - 20.45	Aqua-Gym	Aqua City	Anna, Margit, Josef

DONNERSTAG

08.00 - 08.50	Wirbelsäulen-Gym	UNION-Haus S 1	Marianne Kisiel (Pth)
09.00 - 09.50	Wirbelsäulen-Gym	UNION-Haus S 1	Marianne Kisiel (Pth)
10.00 - 11.00	Pilates	UNION-Haus S 1	Ines Vogelleitner
16.50 - 17.50	Body Power (Langhantel)	UNION-Haus S 1	Angelika Distl
17.30 - 18.30	*STRONG Nation™	BORG	Birgit Hnilicka, Sissi Schlüpfinger
18.00 - 18.50	Rücken+Kräftigung	UNION-Haus S 1	Nina Böhm
18.40 - 19.30	*ZUMBA®Fitness	BORG	Birgit Hnilicka, Sissi Schlüpfinger
19.05 - 20.00	Bauch Beine Po	UNION-Haus S 2	Nina Böhm
19.00 - 19.30	Intervalltraining	UNION-Haus S 1	Thomas Hnilicka
19.40 - 20.30	Bodywork	UNION-Haus S 1	Thomas Hnilicka

FREITAG

08.30 - 09.20	Bodywork	UNION-Haus S 1	Carina, Anita, Lena
09.30 - 10.00	Intervall-Training	UNION-Haus S 1	Carina, Anita, Lena
10.05 - 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	Fitness-Mix (It. Plan) NEU	UNION-Haus S 1	ÜL-Team It. 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 It. Plan
---------------	---------------------	----------------	------------------

*€ 2,-/Std. Zusatzbeitrag

Änderungen vorbehalten!

SEKTION ALLGEMEINES TURNEN

Programm für Kleinkinder, Kinder und Jugendliche

***AUSGEBUCHT – keine freien Plätze!**

MONTAG

16.00 - 17.00	Eltern-Kind-Turnen 1,5 - 4 J.	Körnerschule I/II	Margit Hauss, Tim Börner
16.30 - 17.45	Gerätturnen 1.+2.Kl.VS NEU	Glöckelschule	Astrid Friedl
17.15 - 18.15	Sport und Spiel 5 - 8 J.	Schule Viehofen	Andi Fritz, Daniela Mörtl
17.30 - 18.25	Streetdance 11 - 18 J.	UNION-Haus S 2	Petra Böswarth
17.45 - 19.00	Gerätturnen 3.+4.Kl.VS, 1.Kl.MS NEU	Glöckelschule	Astrid Friedl
18.25 - 19.25	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

15.45 - 16.45	UGOTCHI Pop Dance 4 - 6 J.	UNION-Haus S 2	Mariella Schlossnagl
16.30 - 17.50	Kleinkinderturnen ab 4 J.	VS Daniel Gran	Sarah u. Astrid Friedl
16.50 - 17.50	Hip Hop 7 - 10 J.	UNION-Haus S 2	Mariella Schlossnagl

DONNERSTAG

16.00 - 17.00	Knirpseturnen 3 - 5 J.	Grillparzerschule	Herta Nachförg
16.00 - 16.55	UGOTCHI Kinderturnen 5 - 8 J.	VS Stattersdorf	Martina u. Julia Ratzinger
17.00 - 18.00	Kinder-/Jugendturnen 9 - 14 J.	VS Stattersdorf	Martina u. Julia Ratzinger
17.00 - 18.00	UGOTCHI Kinderturnen 6 - 10 J.	HTL Halle West	Andi Fritz, Laura Trethan

FREITAG

16.00 - 17.00	UGOTCHI Kindertanz 4 - 6 J.	VS Stattersdorf	Ursula Betz-Plachy, Melanie Brandstetter
17.30 - 19.00	Friday Fitness 11 - 18 J. NEU	Gymnasium kl. Halle	Erdi Kazic

SAMSTAG

09.00 - 10.00	Eltern-Kind-Turnen 1,5 - 3 J.	BORG	ÜL-Team It. Plan
---------------	-------------------------------	------	------------------

Änderungen vorbehalten!