

SPORTPROGRAMM 2022/2023

SEKTION ALLGEMEINES TURNEN

📅 12.09.2022 - 25.06.2023



SPORT
UNION
ST. PÖLTEN

ZVR: 322571128

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

➔ 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 |
| 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, Yvonne |
| 09.00 - 09.50 | Step Basic NEU | UNION-Haus S 1 | Doris, Yvonne |
| 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 - 21.00 | Bodyshape | UNION-Haus S 1 | Sonja |
| 20.00 - 20.45 | Aqua-Gym | Aqua City | Margit, Josef |

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 | ÜL-Team lt. Plan |
| 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. (*14tägig, Termine laut Plan) | UNION-Haus S 1 | 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: 24.02.2023

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 | Gerätturnen 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: 24.02.2023!