

SPORTPROGRAMM 2023/2024

SEKTION ALLGEMEINES TURNEN

📅 11.09.2023 - 23.06.2024



SPORT
UNION

ZVR: 322571128

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

➔ Für Erwachsene und Jugendliche

MONTAG

08.00 - 08.55	Fit-Mix	UNION-Haus S 1	Angelika
09.00 - 09.55	Bodywork	UNION-Haus S 1	Angelika
10.00 - 11.00	Sessलगymnastik f. Senioren	UNION-Haus S 3	Margit
17.00 - 17.55	Bodywork	UNION-Haus S 1	Thomas, Petra, Nina G.
18.00 - 19.00	Step	UNION-Haus S 1	Bärbel
18.00 - 18.50	Rücken Fit	BORG	Annika U.
18.00 - 19.00	Männer Fit Gym	Körnerschule I/II	Gangolf
18.15 - 19.10	Streetdance ab 18 J.	UNION-Haus S 2	Petra B.
19.00 - 19.50	Pilates	BORG	Annika U.
19.00 - 20.00	Gesund + Fit	Jonasschule	Eva (Pth)
19.05 - 19.35	HIIT - Intervalltraining	UNION-Haus S 1	Laura
19.15 - 20.00	Mobility Training NEU	UNION-Haus S 2	Bärbel
19.30 - 20.30	Wellness-Gym	Schule Viehofen	Elisabeth
19.40 - 20.40	Bauch Beine Po	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
17.00 - 17.30	P.I.I.T - Intervalltraining	HLW Eybnerstr.	Senta, Gaby
17.00 - 18.00	BodyPower mit Langhantel	UNION-Haus S 1	Sissi
17.30 - 18.30	Nordic Walking	It. Plan	Sabine, Susanne, Anna
17.30 - 18.30	Rücken + Kräftigung	UNION-Haus S 2	Nina B.
17.30 - 18.25	ZUMBA®Fitness	HLW Eybnerstr.	Gitti, Gaby, Senta
18.15 - 19.40	Rücken Vital	UNION-Haus S 1	Sonja
18.30 - 19.25	ZUMBA®Fitness	HLW Eybnerstr.	Sissi, Birgit
18.30 - 19.30	Step & Tone NEU	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	UNION-Haus S 1	Doris, Angelika
09.00 - 09.50	Step Basic	UNION-Haus S 1	Doris, Angelika
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
18.45 - 20.15	Hip-Hop Dance Styles ab 16 J. NEU	UNION-Haus S 2	Mariella
19.00 - 20.30	Gesundheits-Gym	Schule Viehofen	Elisabeth
19.00 - 19.55	Wirbelsäulen-Gym	UNION-Haus S 1	Sonja
20.00 - 20.55	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)
17.00 - 17.55	Pilates	UNION-Haus S 2	Astrid
17.00 - 18.00	BodyPower mit 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
19.15 - 20.15	Ballettoning NEU	UNION-Haus S 2	Ines
19.40 - 20.30	Bodywork	UNION-Haus S 1	Thomas

FREITAG

08.30 - 09.25	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. (*14täglich, 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: 06.03.2024

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 - 18.10	Streetdance 11-18 J.	UNION-Haus S 2	Petra B.
17.15 - 18.15	Sport + Spiel 5-8 J.	Schule Viehofen	Andi, Laura
18.25 - 19.25	Sport + Spiel ab 9 J.	Schule Viehofen	Andi, Laura

DIENSTAG

16.00 - 16.50	Turnen + Tanzen 6-10 J. NEU	UNION-Haus S 2	Brigitte
17.00 - 18.30	Kinderturnen 6-10 J.	Jonasschule	Herta, Sonja

MITTWOCH

17.00 - 18.30	Hip-Hop Kids 8-12 J.	UNION-Haus S 2	Mariella, Ida
---------------	----------------------	----------------	---------------

DONNERSTAG

15.00 - 16.30	Hip-Hop for Kids 5-8 J. ab 4. April	UNION-Haus S 2	Seren
16.00 - 17.00	UGOTCHI Kinderturnen 5-8 J.	VS Stattersdorf	Leonie, Fabienne
17.00 - 18.00	UGOTCHI Kinderturnen 6-10 J.	HTL Halle West	Andi

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: 06.03.2024