

SPORTPROGRAMM 2024/2025



SPORT
UNION
ST. PÖLTEN

ZVR: 322571128

SEKTION ALLGEMEINES TURNEN

📅 09.09.2024 - 22.06.2025

Aktuelle Infos wie Sportstätten Sperren, 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	Sesselgymnastik f. Senioren	UNION-Haus S 3	Margit
17.00 - 18.00	Bodywork	UNION-Haus S 1	ÜL-Team lt. Plan
18.05 - 19.05	Step	UNION-Haus S 1	Bärbel
18.00 - 18.50	Rücken Fit	BORG	Annika U.
18.00 - 19.00	Männer Fit Gym	MS Körner II Musik (I/II)	Gangolf
18.15 - 19.10	Streetdance ab 15 J.	UNION-Haus S 2	Petra E.
19.00 - 19.50	Pilates	BORG	Annika U.
19.00 - 20.00	Gesund und Fit	Jonasschule	Eva (Pth)
19.10 - 20.00	Bauch Beine Po	UNION-Haus S 1	Laura
19.30 - 20.30	Wellness-Gym	Schule Viehofen	Elisabeth
20.05 - 20.55	Sensomotorik NEU	UNION-Haus S 1	Laura

DIENSTAG

08.00 - 08.50	Sensomotorik Basic	UNION-Haus S 1	Anita, Herta
09.00 - 09.50	Sensomotorik Advanced NEU	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	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 Eybnerstr.	Gitti, Gaby, Senta
18.15 - 19.40	Rücken Vital	UNION-Haus S 1	Sonja
18.30 - 19.25	Step & Tone	UNION-Haus S 2	Nina B.
18.35 - 19.30	ZUMBA®Fitness	HLW Eybnerstr.	Sissi, Birgit
19.35 - 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
09.00 - 09.55	Fit und Entspannt NEU	UNION-Haus S 2	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
18.45 - 20.15	HipHop Dance Styles ab 16 J.	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 - 17.55	BodyPower meets Intervall NEU	UNION-Haus S 1	Sissi
18.00 - 18.55	ZUMBA®Fitness	UNION-Haus S 1	Birgit, Sissi
18.00 - 19.00	smovey® Outdoor Training NEU	UNION-Sportanlage	Nina B.
	<i>Kein Training im Dezember, Jänner und bei Regenwetter!</i>		
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	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.	UNION-Haus S 1	Brigitte
	<i>14tägig, Termine laut Plan!</i>		
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: 30.07.2024

➔ Für Kleinkinder, Kinder und Jugendliche

MONTAG

16.00 - 17.00	Eltern-Kind-Turnen 1,5-4 J.	Glöckelschule	Margit, Elisabeth
17.15 - 18.45	Gerätturnen 6-10 J.	Glöckelschule	Annika N.
17.00 - 18.00	Knirpseturnen 3-5 J.	Jonasschule	Herta
17.15 - 18.10	Streetdance 11-14 J.	UNION-Haus S 2	Petra E.
17.15 - 18.15	Sport + Spiel 5-8 J.	Schule Viehofen	Andi F., Laura
18.25 - 19.25	Sport + Spiel ab 9 J.	Schule Viehofen	Andi F., Laura

DIENSTAG

16.00 - 16.50	Turnen + Tanzen 6-10 J.	UNION-Haus S 2	Brigitte
17.00 - 18.00	Kleinkinderturnen 4-6 J.	Daniel Gran Schule	Annika N.
17.00 - 18.30	Kinderturnen 6-10 J.	Jonasschule	Andi Z., Herta

MITTWOCH

17.00 - 18.30	HipHop Kids 9-13 J.	UNION-Haus S 2	Mariella, Ida
---------------	---------------------	----------------	---------------

DONNERSTAG

15.00 - 16.30	HipHop Kids 5-8 J.	UNION-Haus S 1	Seren
16.00 - 16.50	Pop Dance 4-6 J.	VS Stattersdorf	Melanie, Laura
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.

SAMSTAG

09.00 - 09.55	Eltern-Kind-Turnen 1,5-4 J.	BORG	ÜL-Team lt. Plan
10.00 - 10.55	Eltern-Kind-Turnen 1,5-4 J. NEU	BORG	ÜL-Team lt. Plan

Änderungen vorbehalten - Stand: 30.07.2024