

# SPORT- UND AKTIVPROGRAMM 2022/23

	von	bis	Altersgruppe	Name der Einheit	max. Teiln.	Anm.*	Beschreibung	Sportstätte	Übungsleiter/ Trainer	Sparten_ID	Beitrag**
Montag	15:00	16:00	4 - 7 Jahre	YOGA for KIDS	10	ja	Kinderyoga fördert eine gute Haltung, verfeinert die Motorik, macht Spaß und ist immer spielerisch, niemals leistungsorientiert.	Union Sportanlage	Corinna LENGER	YOGAKIDS	€ 30,00
	15:00	16:00	ab 5 Jahren	ROPE SKIPPING	30	nein	Modernes Schnurspringen > Verbindung von Sprungtechniken mit lustigen Figuren im Team!	Volksschule	Stella PFLEGERL & Sophie VOGELMAYER	ROPSKP	€ 30,00
	16:30	17:30	ab 8 Jahren	AUFBAUGRUPPE LEICHTATHLETIK	20	nein	Wir vermitteln die Vielseitigkeit der Leichtathletik, mit dem Ziel, beim Albin Schwarz LA-3Kampf an den START zu gehen!	Volksschule	Christian FISCHER	LAAUFB	€ 30,00
	18:00	19:00	ab 8 Jahren	LAUFTREFF - KINDER & JUGENDLICHE	20	nein	Erlernen von Lauftechnik, Stärkung der Muskulatur sowie kurze Sprints über längere Laufstrecken (5 - 7 km) in den Weinbergen	Union Sportanlage	Christian FISCHER & Michi LOIBL	LALAUFB	€ 30,00
	17:45	18:45	Senioren	VITAL IN DIE 2. LEBENSHÄLFTE	30	nein	Musik-, Wirbelsäulengymnastik, Herz- und Kreislauftraining uvm.	Volksschule	Andrea REISINGER	SENSPT	€ 60,00
	19:00	21:00	Jugend +	KARATE JUGENDLICHE u. ERWACHSENE	20	nein	Die Muskulatur wird gestärkt, Ausdauer, Flexibilität und Agilität erhöht sowie die Koordination verbessert.	Volksschule	Heinrich FUHRMANN & Richard DAVIDSON	KAFORT	€ 85,00
	19:00	20:00	Junioren+	BODYFORMING	30	nein	Kräftigungstraining für den ganzen Körper	Volksschule	Irene HAMETNER	BODYF	€ 60,00
Dienstag	16:45	18:00	ab 6 Jahren	KNABEN BASIS	25	nein	Heranführen an die Basis des Geräteturnens, verbunden mit spielerischen Elementen, um den Körper noch besser kennen zu lernen!	Volksschule	Christian FISCHER	KNTUB	€ 30,00
	18:00	19:30	ab 8 Jahren	NINJA - PARCOUR <sup>2</sup>	25	nein	Wir bringen den Kindern und Jugendlichen die Herausforderungen des Ninja-Sports, also Balance, Kraft, Schnelligkeit, Geschick und natürlich auch starke Nerven, näher.	Volksschule	Florian KARLSREITER & Gudrun ECK	NINPARC	€ 30,00
	19:00	21:00	Junioren+	VOLLEYBALL freies Spielen <sup>1,3</sup>	20	nein	Freies Spielen auf gutem Niveau	RG Frauengasse	Hannes EMERESC	VBL	€ 100,00
	19:10	20:10	Junioren+	FULL BODY FITNESS	20	nein	Kräftigung - Ausdauer - Mobilität	Union Sportanlage	Doris MELCHER	FUBODYFI	€ 85,00
	19:30	21:00	Junioren+	DAMENGYMNASTIK	30	nein	Funktionsgymnastik und Spiele	Volksschule	Dorien VAN DIJK	DAMGYM	€ 60,00
Mittwoch	9:00	10:00	Junioren+	RÜCKEN VM	20	nein	Übungsinhalte speziell für den Rücken	Union Sportanlage	Elisabeth LACKNER	RUEGYM	€ 85,00
	10:15	11:15	Junioren+	AKTIVER VORMITTAG	20	nein	Dehnen, Stretchen und Spaß an der gemeinsamen Bewegung	Union Sportanlage	Andrea REISINGER	AKTVORM	€ 85,00
	15:00	15:50	3 - 5 Jahre	KLEINKINDERTURNEN	30	ja	Das erste Aufeinandertreffen mit einem Turnsaal voller Abenteuer!	Volksschule	Florian KARLSREITER & Mithilfe	KLKITU	€ 30,00
	16:00	16:50	5 - 6 Jahre	KINDERTURNEN	30	ja	Die Herausforderungen werden anspruchsvoller! Für Kinder bis zum Vorschulalter.	Volksschule	Florian KARLSREITER & Mithilfe	KITU	€ 30,00
	17:00	18:00	Junioren+	RÜCKEN NM	20	nein	Übungsinhalte speziell für den Rücken	Union Sportanlage	Elisabeth LACKNER	RUEGYM	€ 85,00
	17:00	17:50	12 Monate - 3 Jahre	ELTERN-KIND	20	ja	Wir bewegen uns über verschiedene Geräte mit elterlicher Unterstützung!	Volksschule	Florian KARLSREITER & Mithilfe	ELKTU	€ 30,00
	18:00	19:30	ab 8 Jahren	KARATE KIDS	20	nein	Jeder Schüler soll seine Grenzen überwinden, seinen Charakter entwickeln und sein volles Potenzial erlangen können.	Volksschule	Heinrich FUHRMANN & Richard DAVIDSON	KAKIDS	€ 30,00
	17:00	18:00	ab 18 Jahren	LAUFTREFF - ERWACHSENE	30	nein	Für ambitionierte HobbyläuferInnen! Lauf-ABC, Intervall-Training, Tempo-, Dauer- u. Berglauf (Ø 5min/km)	Union Sportanlage	Stefan WINKELMAYER	LAUFTRE	€ 85,00
	18:00	19:30	ab 18 Jahren	LAUFTREFF - ERWACHSENE	30	nein	Gemeinsames Training für HobbyläuferInnen, die Spaß am Laufen haben (Ø 6min/km)	Union Sportanlage	Stefan WINKELMAYER	LAUFTRE	€ 85,00
	18:00	19:00	Junioren +	PILATES - FORTGESCHRITTENE	20	nein	Intensives, aber sanftes Krafttraining für den ganzen Körper	Union Sportanlage	Elisabeth LACKNER	PILALLG	€ 85,00
	19:30	21:00	Jugend +	KARATE JUGENDLICHE u. ERWACHSENE <sup>2</sup>	20	nein	Die Muskulatur wird gestärkt, Ausdauer, Flexibilität und Agilität erhöht sowie die Koordination verbessert.	Volksschule	Heinrich FUHRMANN & Richard DAVIDSON	KAFORT	€ 85,00
20:00	22:00	Jugend +	HOBBYFUSSBALL <sup>1</sup>	25	nein	Für ALLE, die immer noch ihrer Passion FUSSBALL nachgehen wollen bzw. sich einfach gerne bewegen! Speziell über die Sommermonate (Freiluftsaigon).	Realgymnasium Frauengasse	Anton PAAR	HOFUBL1	€ 100,00	
Donnerstag	16:00	17:00	1.+ 2. Klasse VS	MÄDCHEN 1	25	nein	Heranführen an die Basis des Geräteturnens mit spielerischen Elementen, um den Körper noch besser kennen zu lernen!	Volksschule	Doris SCHÖPS & Julia HLAVON	MAEDTU1	€ 30,00
	17:00	18:15	3.+ 4. Klasse VS	MÄDCHEN 2	25	nein	Heranführen an die Basis des Geräteturnens mit spielerischen Elementen, um den Körper noch besser kennen zu lernen!	Volksschule	Doris SCHÖPS & Julia HLAVON	MAEDTU2	€ 30,00
	18:15	19:30	ab Gymnasium/NMS	MÄDCHEN 3	25	nein	Der Fokus liegt auf der Verbesserung des Eigenkönnens der Turnerinnen, mit der Freiheit, die Einheit mitzugestalten.	Volksschule	Doris SCHÖPS & Julia HLAVON	MAEDTU3	€ 30,00
	19:30	21:00	Junioren +	BODYWORK	30	nein	Kräftigung und Mobilisierung	Volksschule	Herbert HAMETNER	BODYW	€ 60,00
Mo & Mi	17:30	20:30		KARATE SUMMERSPEZIAL <sup>2</sup>	20	nein	Spezialangebot über die Sommermonate Juli/August, um das während des Schuljahrs Erlernte zu festigen!	Union Sportanlage	Heinrich FUHRMANN & Richard DAVIDSON	KASOSPEZ	€ 20,00
Mi	19:30	21:30	Jugend +	HOBBYFUSSBALL	25	nein	Für ALLE, die immer noch ihrer Passion FUSSBALL nachgehen wollen bzw. sich einfach gerne bewegen!	Union Sportanlage	Anton PAAR	HOFUBL6Mo	€ 30,00
Di /frei	19:00	21:00	offen	BEACHVOLLEYBALL - FREILUFTSAISON <sup>3</sup>	20	nein	Freies Spielen auf gutem Niveau am Beach-Platz	Union Sportanlage	Hannes EMERESC	VBLBEA6Mo	€ 30,00

<sup>1</sup>Gilt auch für die Freiluftsaigon.

<sup>2</sup> in Absprache mit den Trainern

<sup>3</sup>individuelles Spielen nach Platzreservierung im Vormerkkalender

\* Anmeldung über Homepage > Angebote

\*\* Der Spartenbeitrag kann bei Mitgliedsarten (z.B. Jugend/Junior/ Student) abweichen!