SPORTPROGRAMM 2026/2027

SEKTION ALLGEMEINES TURNEN

14.09.2026 – 27.06.2027

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

SPORT UNION ST. PÖLTEN

ZVR: 322571128

⇨ Für Erwachsene und Jugendliche

MONTAG

08.00 - 08.55	Sanfte Kräftigung	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
11.00 - 12.00	Sesselgymnastik f. Senioren	UNION-Haus S 3	Margit
16.00 - 17.00	Aktiv + Fit ***NEU***	UNION-Haus S 3	Lisi
17.00 - 18.00	Bodywork	UNION-Haus S 1	Thomas, Petra, Nina S.
17.20 - 18.10	Hip Hop f. Erwachsene*	UNION-Haus S 2	Seren
18.00 - 18.50	Rücken Fit	BORG	Annika U.
18.00 - 19.00	Männer Fit 60+	Körner II Musik	Gangolf
18.05 - 19.05	Step	UNION-Haus S 1	Bärbel
19.00 - 19.50	Pilates	BORG	Annika U.
19.00 - 20.00	Gesund + Fit	Jonasschule	Eva (Pth)
19.10 - 20.10	YOGA ***NEU***	UNION-Haus S 1	Bärbel
19.30 - 20.30	Wellness-Gym	Schule Viehofen	Lisi

DIENSTAG

08.00 - 08.50	Sensomotorik Basic	UNION-Haus S 1	Anita, Herta
09.00 - 09.50	Sensomotorik Advanced	UNION-Haus S 1	Anita, Herta
17.00 - 17.30	P.I.I.T. Intervalltraining	HLW/SZE	Senta, Gaby
17.00 - 18.00	BodyPower mit Langhantel	UNION-Haus S 1	Sissi
17.30 - 18.30	Nordic Walking	Treffpunkt lt. Plan	Sabine, Susanne
	Kein Training im Dezember, Jänner und bei Regenwetter!		
17.30 - 18.25	Rücken + Kräftigung	UNION-Haus S 2	Nina B.
17.35 - 18.30	ZUMBA® Fitness	HLW/SZE	Senta, Gaby
18.15 - 19.40	Rücken Vital	UNION-Haus S 1	Sonja
18.30 - 19.25	Step + Tone (ohne Choreografie)	UNION-Haus S 2	Nina B.
18.35 - 19.30	ZUMBA® Fitness	HLW/SZE	Sissi, Birgit
19.35 - 20.30	Intervall Zirkel Training	HLW/SZE	Daniel, 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 2	Doris, Angelika
09.00 - 09.55	Fit + Entspannt	UNION-Haus S 1	Josef
10.00 - 11.00	Ganzkörper-Gym mit Qigong	UNION-Haus S 1	Lisi
17.00 - 17.50	BODEGA moves®	UNION-Haus S 1	Carina
18.00 - 18.50	BODEGA reflow®	UNION-Haus S 1	Carina
18.00 - 19.00	Hip Hop Dance Styles ab 15+	UNION-Haus S 2	Mariella
19.00 - 20.00	Hip Hop Choreo ab 15+	UNION-Haus S 2	Meli
19.00 - 20.30	Gesundheits-Gym	Schule Viehofen	Lisi
19.00 - 19.55	Wirbelsäulen-Gym	UNION-Haus S 1	Sonja
19.30 - 20.15	Aqua-Gym	Aqua City	Margit, Josef
20.00 - 20.55	Bodyshape	UNION-Haus S 1	Sonja

* Änderungen vorbehalten - Stand: 15.09.2026

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	Achtsames Krafttraining ***NEU***	UNION-Haus S 2	Bigsi
17.00 - 17.55	BodyPower meets Intervall	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 - 09.25	Sanfte Gymnastik ***NEU***	UNION-Haus S 2	Waltraud
08.30 - 09.25	Full Body Workout	UNION-Haus S 1	Senta, Gaby, Carina
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
	*** 14tägig, Termine lt. Plan!*		
18.00 - 19.00	ZUMBA +Lift™ ***NEU***	UNION-Haus S 1	Gitti
19.00 - 20.00	ZUMBA® Fitness ***NEU***	UNION-Haus S 1	Gitti

SAMSTAG

09.00 - 10.00	Wake Up! - Bodywork	UNION-Haus S 1	ÜL-Team

⇨ Für Kleinkinder, Kinder und Jugendliche

MONTAG

15.00 - 16.30	Hip Hop Kids 7-12 Jahre	UNION-Haus S 1	Seren
16.10 - 17.10	Eltern-Kind-Turnen 1,5-4 Jahre	Glöckelschule	Margit, Elisabeth
16.30 - 17.20	Hip Hop Teens ab 12+*	UNION-Haus S 2	Seren
17.00 - 18.00	Knirpseturnen 3-5 Jahre	Jonasschule	Laura
17.15 - 18.45	Gerätturnen 6-10 Jahre **VOLL**	Glöckelschule	Annika N., Christina, Janina
17.15 - 18.15	Sport + Spiel 6-9 Jahre	Schule Viehofen	Andi F., Laura T.
18.25 - 19.25	Sport + Spiel 9-14 Jahre	Schule Viehofen	Andi F., Laura T.

DIENSTAG

17.00 - 18.30	Kinderturnen 6-10 Jahre	Jonasschule	Andi Z., Paul

MITTWOCH

15.00 - 15.50	Pop Dance 4-6 Jahre ***NEU***	UNION-Haus S 1	Sarah
16.00 - 16.50	Pop Dance 6-8 Jahre ***NEU***	UNION-Haus S 1	Sarah
16.15 - 17.45	Jugendturnen 10-15 Jahre ***NEU***	VS Daniel Gran	Pascal
16.30 - 18.00	Hip Hop Teens ab 11+	UNION-Haus S 2	Mariella, Meli, Ida
18.00 - 19.00	Hip Hop Dance Styles ab 15+	UNION-Haus S 2	Mariella
19.00 - 20.00	Hip Hop Choreo ab 15+	UNION-Haus S 2	Meli

DONNERSTAG

17.00 - 18.00	Kinderturnen 6-10 Jahre	VS Stattersdorf	Leonie, Fabienne

FREITAG

17.00 - 18.00	Kinderturnen 3-6 Jahre	Jonasschule	Annika N., Christina, Janina
18.00 - 19.30	Gerätturnen 10-15 Jahre	Jonasschule	Annika N., Christina, Janina

SAMSTAG

09.00 - 09.55	Eltern-Kind-Turnen 1,5-4 Jahre	HLW/SZE	Caro, Alina, Laura, Jessica
10.00 - 10.55	Eltern-Kind-Turnen 1,5-4 Jahre	HLW/SZE	Caro, Alina, Laura, Jessica

* Änderungen vorbehalten - Stand: 15.09.2026