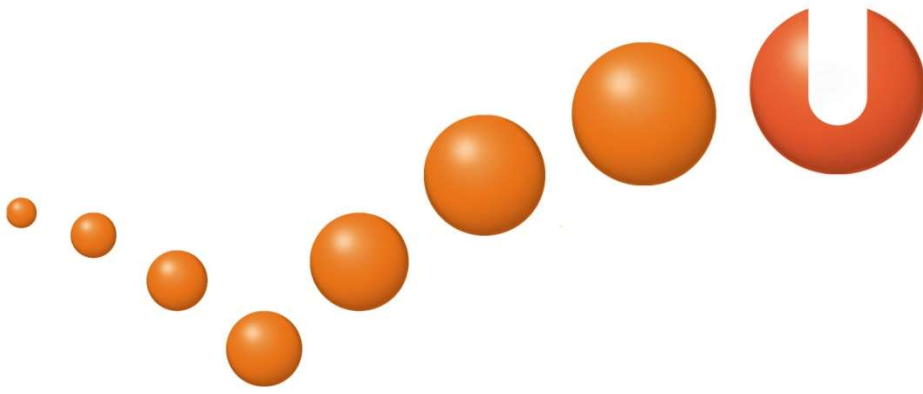


Postgebühr bar bezahlt!

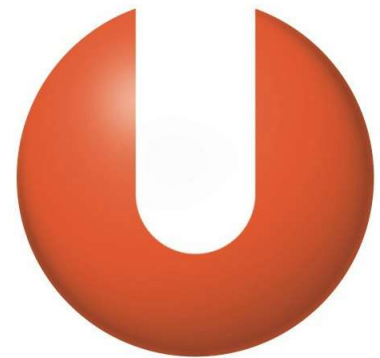


Wir bewegen Menschen

Kursprogramm 2023 / 2024

SPORT
UNION

Kirchberg an der Pielach



sportunion-kirchbergpielach.jimdo.com

Kurs 1: Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder (bis 4 Jahre)

Wir möchten darauf hinweisen, dass eine Begleitperson notwendig ist, die – genauso wie das Kind – aktiv am Turnen teilnimmt.

Bequeme Turnkleidung ist notwendig.

Keine Anmeldung erforderlich!

Trainerin: Alexandra Siegmar (0650 2202451)

Ort: Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg

Kosten: € 45,-- pro Schuljahr, pro Familie

Termine: ab 20. September 2023, von 16:00 bis 17:00 Uhr, jeden Mittwoch - nur an Schultagen



Kurs 2: Erlebnisturnen für Kindergartenkinder (3 ½ - 6 Jahre)

Für selbständige Kindergartenkinder, ohne Eltern!

Vielfältige Bewegung hilft den Vorschulkindern ihre Motorik auszubilden, ihre Wahrnehmungsfähigkeit zu verbessern und soziale Fähigkeiten auszuprägen. Der Spaß an der Sache steht im Vordergrund. Bewegungslandschaften und viele Spiele warten auf dich – komm und turn mit!



Anmeldung UNBEDINGT erforderlich unter elena.taschl@gmx.at

Trainerin: Elena Taschl (0660 6765817)

Katharina Dullnigg

Ort: Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg

Kosten: € 45,-- pro Schuljahr (Familienhöchstbetrag € 80,-- dh. dass alle Familienmitglieder unbegrenzt das Union-Angebot nutzen können)

Termine: ab 18. September 2023, von 15:30 bis 16:30 Uhr, jeden Montag

Kurs 3: Spiel und Spaß für Volksschulkinder (6-9 Jahre)

Die Kinder erlernen spielerisch möglichst vielfältige Bewegungsformen und sammeln dadurch eine umfangreiche Körper- und Bewegungserfahrung. Inhalte sind Bewegungsspiele, Schulung der motorischen Grundlagen, Kooperationsspiele, etc. Der Spaß an der Bewegung steht dabei im Vordergrund!

Keine Anmeldung erforderlich!

Trainerin: Nadja Stückler (0660 1891403)

Ort: Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg

Kosten: € 45,- pro Schuljahr (Familienhöchstbetrag € 80,-)

Termine: ab 19. September 2023, von 16:45 bis 18:00 Uhr, jeden Dienstag

Kurs 4: Gerätturnen für Mädchen und Burschen (10 – 14 Jahre)

Für Mädchen und Burschen der Mittelschule und AHS Unterstufe. Das Turnen an und mit Geräten trainiert Körperspannung, Körperwahrnehmung, Kraft und koordinative Fähigkeiten. Das Erlernen der turnerischen Grundelemente am Boden, Kasten, Reck und anderen Geräten wird mit Vorübungen und methodischen Reihen erarbeitet. Ein umfangreiches Bewegungsfundament wird ohne Leistungsdruck und Vorkenntnisse geschaffen!

Keine Anmeldung erforderlich!

Trainerin: Claudia Flieger (0664 73360449)

Ort: Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg

Kosten: € 30,- pro Schuljahr (Familienhöchstbetrag € 80,-)

Termine: von 10. November 2023 bis 2. Februar 2024,
von 17:00 bis 18:30 Uhr, jeden Freitag



Kurs 5: DanceFit (Tanz und Fitness in einem – für Erwachsene)

NEU

Bei „DanceFit“ kommt man tänzerisch ins Schwitzen. Mit ganz viel Schwung und Pep werden einfache Schritte zu kurzen Choreographien kombiniert und dann zu Pop-, Funk-, Jazz-, Musical- und Filmmusik getanzt, um den Kreislauf anzuregen. Dabei werden Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und das Gefühl für Rhythmus und Musik gefördert. Vorkenntnisse sind keine notwendig.



Bitte um Anmeldung per E-Mail an katharinakirchner.nh@gmail.com oder telefonisch unter 0676 9660765.

Trainerin: Katharina Kirchner, Dipl. Tanz- & Bewegungspädagogin (0676 9660765)

Ort: Kirchberghalle

Kurskosten: € 80,-- (Mitgliedsbeitrag € 50,- und 30,- Kursbeitrag pro 10er Block)

Termine: 2 Blöcke zu je 10 Einheiten

Block 1: ab 26. September 2023 (Anmeldung bis 17. September)

Block 2: ab 9. Jänner 2024 (Anmeldung bis 5. Jänner)

von 18:00 bis 19:00 Uhr, Dienstags



Kurs 6: Functional Fit

NEU

Eine abwechslungsreiche, für alle Altersgruppen, geeignete Gymnastikeinheit – für Damen und Herren. Unser gut ausgebildetes Übungsleiterteam trainiert mit Ihnen aus den Bereichen: Bodywork, Bauch-Bein-Po, Aerobic, Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Poweryoga, Faszientraining und Gehirnjogging. Diverse Kleingeräte kommen auch zum Einsatz.

Keine Anmeldung erforderlich!

Trainerinnen: Renate Grassmann, Maria Wieland, Caroline Hollaus, Claudia Flieger, Lisa Veitinger, Katharina Kirchner, Bettina Zöchbauer und Gerda Riegler

Ort: Kirchberghalle

Kosten: Jährlicher Mitgliedsbeitrag von € 50,-- (Erwachsene) bzw. € 45,-- (Jugendliche in Ausbildung) – Familienhöchstbetrag € 80,--

Termine: ab 20. September 2023, von 19:00 bis 20:00 Uhr, jeden Mittwoch

Kurs 7: Herrenturnen

Schwerpunkt beim Herrenturnen bildet die Gymnastik mit gezieltem Muskeltraining und Spiele, v.a. Hallenhockey.

Für alle Altersgruppen, die Spaß an Bewegung und sportlicher Kameradschaft suchen.

Interessierte sind eingeladen jederzeit unverbindlich schnuppern zu kommen!

Trainer: Markus Wieland (0676 81037289)

Ort: Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg

Kosten: Jährlicher Mitgliedsbeitrag von € 50,-- (Erwachsene)
Familienhöchstbetrag € 80,--

Termine: ab 19. September 2023, von 18:30 bis 20:00 Uhr, jeden Dienstag



Kurs 8: Volleyball

Volleyball für Anfänger und mäßig Fortgeschrittene.

Interessierte sind eingeladen jederzeit unverbindlich schnuppern zu kommen!

Trainer: Gerhard Bertl (0664 73756304)
Fritz Valenta (0676 81037685)

Ort: Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg

Kosten: Jährlicher Mitgliedsbeitrag von € 50,-- (Erwachsene) bzw.
€ 45,-- (Jugendliche in Ausbildung) – Familienhöchstbetrag € 80,--

Termine: ab 14. September 2023, von 19:00 bis 21:00 Uhr, jeden Donnerstag



Kurs 9: Schwimmen

Nur für Erwachsene!

Für alle Frühaufsteher, die gerne das Freibad außerhalb der Öffnungszeiten zum Trainieren und Längen-Schwimmen nutzen möchten, bietet die Sportunion nun die Möglichkeit in der Zeit von 08:00 bis 09:30 Uhr (jeweils MO, MI und SA) die Bahnen zu benützen.

Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich, es ist zu dieser Zeit kein Bademeister anwesend.

Koordinator: Ferdinand Flieger (0664 8311062)

Ort: Erlebnisfreibad Kirchberg

Kosten: Für Union-Mitglieder gratis, für Nicht-Union-Mitglieder € 15,-- pro Saison. Eine Saisonkarte für das Freibad ist ebenfalls erforderlich!

Termine: ab Eröffnung des Freibades bis Saisonende 2024
Montag, Mittwoch und Samstag von 08:00 bis 09:30 Uhr



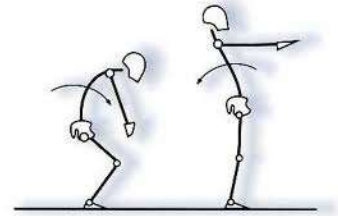
Kurs 10: Rücken Fit

Ist eine spezielle Wirbelsäulengymnastik für alle Altersgruppen, um Rückenproblemen vorzubeugen bzw. Schmerzzustände, die die Wirbelsäule und Gelenke betreffen, zu beseitigen.

BEWEGEN – KRÄFTIGEN – DEHNEN



Begrenzte Teilnehmerzahl: Anmeldung erforderlich unter claudiaflieger@schule.at oder 0664 73360449



Trainerin: Claudia Flieger (0664/73360449)

Ort: Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg

Termin 1: 8 Einheiten im Herbst 2023

von 29. September bis 1. Dezember 2023, von 19:00 – 20:00 Uhr, jeden Freitag (Anmeldung bis spätestens 22. September 2023)


Kosten: Jährlicher Mitgliedsbeitrag von € 50,-- (Erwachsene)

Termin 2: 6 Einheiten im Frühjahr 2024

von 16. Februar bis 22. März 2024, von 19:00 – 20:00 Uhr, jeden Freitag (Anmeldung bis spätestens 1. Februar 2024)

Kosten: Jährlicher Mitgliedsbeitrag von € 50,-- (Erwachsene) oder für Teilnehmer/innen vom Termin 1: € 20,--

Kurs 11: Qi - Gong & Tai Chi Chuan



Wege zur inneren Harmonie mit Dehn- und Kräftigungsübungen. Die Bewegungsabfolge dient bestens zur Mobilisierung der Gelenke und bietet eine bessere Fokussierung des Gleichgewichts. Nach längeren Ruhephasen des Körpers, aufgrund von Krankenhausaufenthalten oder Verletzungen, eignet sich Qi Gong hervorragend, um dem Körper wieder in die Aktivität zu geleiten. Als Trägerin des schwarzen Gürtels in Karate lässt die Trainerin auch hier Elemente einfließen, um eine ganzheitliche Mischung von gelenksschonender Kräftigung und Dehnung zu erzielen.

Keine Anmeldung erforderlich!

Trainerin: Ilona Buchmann (02722 2956)

Ort: Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg

Kosten: Jährlicher Mitgliedsbeitrag von € 50,-- (Erwachsene) bzw. € 45,-- (Jugendliche in Ausbildung) – Familienhöchstbetrag € 80,--

Termine: ab 21. September 2023, von 18:00 bis 19:00 Uhr, jeden Donnerstag

Kurs 12: Fitness für Damen, vorwiegend ab 50

„Wir bleiben fit!“ Vielseitiges Angebot an Kräftigungs- und Dehnungsübungen für bewegungsfreudige Damen.

Interessierte sind eingeladen jederzeit unverbindlich schnuppern zu kommen!

Trainerinnen: Maria Wieland (0650 9132586)

Maria Hahn (0650 8251005)

Ort: Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg

Kosten: Jährlicher Mitgliedsbeitrag von € 50,-- (Erwachsene)
Familienhöchstbetrag € 80,--

Termine: ab 11. September 2023, von 17:00 bis 18:00 Uhr,
jeden Montag



Kurs 13: Nordic Walking

Koordinatorin: Anna Hölzl (0650 5168216)

Treffpunkt: Gemeindeamt Kirchberg

Kosten: kostenlos

Termine: ab 5. September 2023, um 14:00 Uhr, jeden Dienstag



Kurs 14: Wanderungen

Die Anreise erfolgt mit dem Zug oder mit den Privat-PKWs.

Proviant ist bei allen Wanderungen erforderlich.

Änderungen vorbehalten.

Koordinatorinnen: Marion Becvar (0664 1561574) und
Josefa Steineder (0680 3134552)

Kosten: kostenlos

Kurs 14.1: Tonion von Fallenstein

Gehzeit ca. 6 Stunden

Proviant, Regenschutz und gutes Schuhwerk mitnehmen

Um Anmeldung wird gebeten unter 0664 1561574 bei
Marion Becvar

Treffpunkt: Treffpunkt 7.30 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg

Koordinatorin: Marion Becvar (0664 1561574)

Termin: Sonntag, 10. September 2023



Kurs 14.2: Ybbstaler Hütte/Noten vom Steinbachtal

Gehzeit ca. 6-7 Stunden

Proviant, Regenschutz und gutes Schuhwerk mitnehmen

Um Anmeldung wird gebeten unter 0664 1561574 bei
Marion Becvar

Treffpunkt: Treffpunkt 7.30 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg

Koordinatorin: Marion Becvar (0664 1561574)

Termin: Dienstag, 12. Oktober 2023

Kurs 14.3: Hoher Student, Halltal bei Mariazell

Gehzeit ca. 4 Stunden

Proviant, Regenschutz und gutes Schuhwerk mitnehmen

Um Anmeldung wird gebeten unter 0664 1561574 bei
Marion Becvar

Treffpunkt: Treffpunkt 7.30 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg

Koordinatorin: Marion Becvar (0664 1561574)

Termin: Samstag, 11. November 2023

Das kostenlose
Bewegungs-
programm ohne
Anmeldung

Juni – September
in ganz Österreich



auch 2024 wieder

im Schlosspark Kirchberg – sei dabei!

WIR MACHT'S MÖGLICH.



GRATIS KONTO
ERÖFFNEN
UND MEGA
VORTEILE
SICHERN.

BACK TO COOL



HOL DIR JETZT DEINEN GRATIS
SCHULRUCKSACK ODER DEINE
JBL WAVE 100TWS ZU DEINEM
GRATIS JUGENDKONTO!

  [rbstp.at](https://www.rbstp.at)

Unser Sportprogramm auf einen Blick:

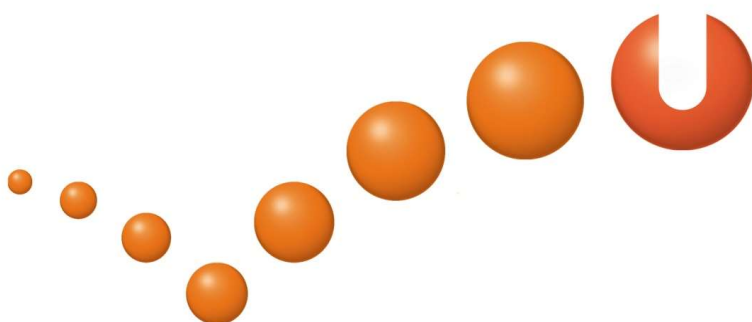
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00 - 09:30	Schwimmen		Schwimmen			Schwimmen
ab 14:00		Nordic Walking				
15:30 16:00	KIGA- Erlebnisturnen		Eltern-Kind- Turnen			
16:30 17:00	Fitness für Damen	Spiel und Spaß für VS-Kinder			Gerätturnen	
17:30 18:00			DanceFit	Qi Gong & Tai Chi Chuan		
18:30 19:00		Herrenturnen	Functional Fit	Volleyball	Rücken Fit	
19:30 20:00						
20:30 21:00						

 **ACHTUNG!**

Unsere Bankverbindung:

AT78 3258 5000 0013 3397

Sportunion Kirchberg



Wir bewegen Menschen