

SPORTPROGRAMM 2011/2012

Sportangebot der
SPORTUNION Vereine
in Graz und Graz-
Umgebung



CITROËN

Autohaus Schöllauf

Hatzendorf – Großwilfersdorf
offizieller Fahrzeugausstatter der
SPORTUNION Österreich
www.citroen-partner.at/schoellauf
info.schoellauf.hdf@citroen-partner.at



NICHTS BEWEGT SIE WIE EIN CITROËN

Inhalt

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber
und Redaktion



**SPORTUNION Steiermark -
Wir bewegen Menschen**
Gaußgasse 3, 8010 - Graz
Tel.: +43 (0) 316 32 44 30, Fax:
+43 (0) 316 32 42 56
Mail: office@sportunion-
steiermark.at
Web: www.sportunion-
steiermark.at
ZVR-Zahl: 754506988

**Redaktion/Koordination und
für den Inhalt verantwortlich:**
Mag. Markus Pichler

Grafik: Max Hofstätter

Fotos: SPORTUNION Steier-
mark, ausgenommen wo
gesondert angegeben

Bildbearbeitung:
Max Hofstätter

Druck: Offsetdruck DORRONG
OG - Kärntner Straße 96
A-8053 Graz

Druckfehler und Änderungen
vorbehalten

Allgemeine Information	4
Wir über uns	4
Sportzentrum Gaußgasse	5
Weitere Sportstätten der SPORTUNION Steiermark	6
Kletterhalle	7
Kletterkurse	8
Schwimmhalle	10
Schwimmkurse	11
Sportprogramm	15
American Football, Badminton, Basketball, Bodybuilding,	15
Bogenschießen, Boxen, Eishockey, Eiskunstlauf,	16
Faustball, Fechten, Fitness – Gymnastik – Gesundheitssport,	17
Frisbee, Fußball, Hallenfußball, Hallenhockey,	18
Handball, Kampfsportarten (fernöstlich),	19
Kraftsport, Leichtathletik, Orientierungslaufsport,	21
Rhythmische Gymnastik, Schwimmen,	21
Segelflug, Speedball,	22
Squash, Tanzen, Tauchen, Tennis,	23
Tischtennis, Triathlon, Turnen	24
Volleyball, Walking	25
Sportstätten	26

Allgemeine Informationen

Die SPORTUNION Steiermark als Sportdachverband sieht es als seine Aufgabe, die Freude an der Bewegung erlebbar zu machen.

Unsere Vereine fördern nicht nur den Leistungs- und Wettkampfsport, sondern wollen mit ihrem breiten Bewegungsangebot auch zu Ihrem persönlichen Wohlbefinden beitragen.

Die SPORTUNION Steiermark ist der Sportverband, in dem Sport und Bewegung mit Spass und Freude ausgeübt werden kann, einzeln oder in einer Gemeinschaft und das mit bestausgebildeten TrainerInnen bei einem Verein in Ihrer Nähe!



Tun Sie sich etwas Gutes und finden Sie in diesem Programmheft „Ihre Bewegungseinheit“!

Weitere Informationen, wie z.B.

- die aktuellen öffentlichen Schwimmzeiten im Hallenbad,
- den ONLINE Hallenbelegungsplan für die Union-Sportstätten,
- Kursbelegungen und Änderungen der Öffnungszeiten in der Kletterhalle,
- Aus- und Fortbildungen

finden Sie im Internet unter

www.sportunion-steiermark.at

Das Team der SPORTUNION wünscht ...

... viel Spaß beim vielfältigen Angebot der SPORTUNION-Vereine

Sportzentrum Gaußgasse

Union Sportzentrum Graz,
Gaußgasse 3, 8010 Graz

Das Union Sportzentrum in der Gaußgasse ist der „Hauptsitz“ der SPORTUNION Steiermark. Die Landesgeschäftsstelle, die Kletterhalle, die Ballspielhallen, der Gymnastiksaal, das Hallenbad, das Sportmedizinische Untersuchungszentrum etc. sind hier untergebracht.

Die Bürozeiten der Landesgeschäftsstelle sind:

Montag und Donnerstag: 08:00 Uhr - 18:00 Uhr
Dienstag und Mittwoch: 08:00 Uhr - 16:00 Uhr
Freitag: 08:00 Uhr - 14:00 Uhr

Erreichbar sind wir:

telefonisch: (0316) 32 44 30
via Fax: (0316) 32 42 56
via eMail: office@sportunion-steiermark.at

unsere Sportstätten in der Gaußgasse sind:

Sporthalle: 42 m x 26 m - Dreifachsporthalle
Ballspielhalle: 34 m x 18 m
Turnsaal: 24 m x 12 m
Gymnastiksaal: mit Spiegelwand und Matten
Kletterhalle: 320 m² Kletterfläche, mit versch. schwierigen Routen
150 m² Boulderbereich
2 x Griffboard
Kraftraum: www.3dfitnessstudio.com
Tischtennis: Turniersaal mit 6 Tischen
Hallenbad: Großes Becken: 25 m x 12 m - 5 Bahnen,
Wassertemperatur ca. 26 - 27 °C
Lehrschwimmbecken: 10 m x 12 m - Tiefe 1,25m
Wassertemperatur ca. 30 - 31 °C
Massage: Anmeldung bei Mag. Verhounik (0664) 413 16 36
Sportbuffet: je ein Buffet im Hallenbad bzw. in der Sporthalle

Weitere Sportstätten

Die SPORTUNION Steiermark bietet Ihnen noch folgende Sportstätten, auf denen Sie sich bewegen können:

- Union Sportzentrum Körnerplatz, Hüttenbrennergasse 31a, 8010 Graz
Fußballplatz, Trainingsfeld, Karatesaal, Fechtssaal, Kraftraum
- Union Sportzentrum Viktor-Franz-Platz, Viktor-Franz-Straße 22, 8020 Graz
Trendsportplatz mit den Sportarten Rugby, American Football, Flag Football, Lacrosse und Ultimate Frisbee
- Judohalle, Jauerburggasse 22, 8010 Graz
- Union Fallschirmspringerzentrum Graz,
Schachenwaldstraße, 8073 Feldkirchen

Im Schuljahr 2011/2012 sind alle Sportstätten der SPORTUNION Steiermark an folgenden Tagen geschlossen:

- Allerheiligen (01.11.2011)
- Heiliger Abend bis einschließlich Neujahr (24.12.2011 - 01.01.2012)
- H. Drei Könige (06.01.2012)
- Karsamstag, Ostersonntag & Ostermontag (07.04. - 09.04.2012)
- Pfingstsonntag & Pfingstmontag (27.05. und 28.05.2012)

Kletterhalle

Öffnungszeiten

Montag – Sonntag: 08:00 Uhr – 22:00 Uhr

In den Sommerferien eingeschränkter Betrieb (laut Aushang!)

Eintrittspreise für die Saison 2011/2012

Tageseintritte	08:00 - 14:00	€ 3,30	€ 4,30	€ 5,50
	14:00 - 17:00	€ 4,40	€ 5,40	€ 6,50
	17:00 - 22:00	€ 5,40	€ 6,40	€ 8,50
1 und 2 Monate		€ 35,00/M.	€ 45,00/M.	€ 58,00/M.
3 Monate		€ 85,00	€ 115,00	€ 156,00
Semester	6 Monate	€ 108,00	€ 148,00	€ 185,00
Jahr	12 Monat	€ 165,00	€ 240,00	€ 270,00

Kinder bis 6 Jahre kostenlos (in Begleitung eines Erwachsenen)!

** SchülerInnen, Lehrlinge, StudentInnen bis 27 Jahre, Senioren, Wehrdienst- u. Zivildienstleistende*

Bei Monats-, Semester- oder Jahreskarten wird für die Chipkarte eine Kautions von € 10,00 eingehoben.

Leihgebühr für Klettermaterial

(Kletterschuhe, Klettergurte, Kletterseile, Sicherungsgeräte,...)

- Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre: € 1,00/Gegenstand
- Erwachsene (ab dem 15. Lebensjahr): € 2,00/Gegenstand

Eigene Gruppentarife!

- Bei einer Privatgruppe unter 10 Personen bezahlt der Kletterlehrer den Eintrittspreis.
- Bei einer Privatgruppe von 10 bis 14 Personen bekommt ein Kletterlehrer einen freien Eintritt in die Kletterhalle.
- Bei einer Privatgruppe über 15 Personen bekommen 2 Kletterlehrer den Eintritt in die Kletterhalle gratis.

Damit aber eine Gruppenermäßigung verrechnet werden kann, ist eine Voranmeldung bzw. Reservierung im Sekretariat unter der Telefonnummer (0316) 32 44 30-71 erforderlich! Etwaige Änderungen der Öffnungszeiten werden rechtzeitig im Kletterhallenbereich ausgehängt.



Kletterkurse

Kinderkletterkurse (von 8 - 12 Jahren)

Die besondere Zielsetzung dieses Kletterkurses ist das spielerische Erlernen einer fundierten Kletter- und Sicherungstechnik. Im Rahmen eines sicherheitsbewussten Unterrichtskonzeptes werden die Kinder an die Sportart „Klettern“ herangeführt.

Beim Fortgeschrittenenkurs liegt der Schwerpunkt im Erlernen von Klettertechniken, Körperbeweglichkeit und Vorstiegsklettern, außerdem soll nach diesem Kurs das Nachstiegsklettern eigenständig beherrscht werden.

Kursinhalt: Gleichgewichts-, Boulder- und Kletterspiele, Knoten- und Sicherungstechniken, Kletterregeln, Topropeklettern, Beginn und Weiterentwicklung des Vorstiegsklettern, Abseilen, Erlernen von Sturztechnik und Sturzprophylaxe.

Termine Anfänger:

Montag von 16:00 Uhr - 17:30 Uhr (je 8 Einheiten)

Donnerstag von 16:00 Uhr - 17:30 Uhr (je 8 Einheiten)

Termin Fortgeschrittene:

Montag von 16:00 Uhr - 17:30 Uhr (je 8 Einheiten)

Anfangstermine finden Sie im Kletterfolder oder online.

Kosten:

€ 70,00 (beinhaltet Kursgebühr, komplette Leihhausrüstung während der Kurseinheiten, Kletterschein und eine Kletterfibel.)

Jugendkletterkurse (von 13 - 16 Jahren)

Klettern bedeutet Spaß an der Bewegung und Freude am Spiel mit der Schwerkraft. Vom Boden „abheben“, Verantwortung übernehmen, sich selbst richtig einschätzen und dieses Abenteuer mit Gleichaltrigen genießen, sind Kernelemente dieses Kletterkurses.

Inhalt des Fortgeschrittenenkurses ist die vorhandene Klettererfahrung gemeinsam in spielerischer Form zu verbessern, um steilere und überhängende Touren zu meistern. Besondere Schwerpunkte sind Vorstiegstraining und insbesondere die Klettertechnik.

Kursinhalt: Gleichgewichts-, Boulder- und Kletterspiele, Knoten- und Sicherungstechniken, Kletterregeln, Topropeklettern, Beginn und Weiterentwicklung des Vorstiegsklettern, Abseilen, Erlernen von Sturztechnik und Sturzprophylaxe, Perfektionieren und Weiterentwicklung der Klettertechnik, Klettern im Überhang und beginnend im Dach.

Termin Anfänger:

Montag von 16:30 Uhr - 18:00 Uhr (je 8 Einheiten)

Termin Fortgeschrittene:

Mittwoch von 16:00 Uhr - 18:00 Uhr (je 8 Einheiten)

Anfangstermine finden Sie im Kletterfolder oder online.

Kosten:

€ 80,00 beinhaltet Kursgebühr, komplette Leihhausrüstung während der Kurseinheiten, Kletterschein und eine Kletterfibel.

Kletterkurse

Anfängerkurse für Erwachsene

Ziel des Anfängerkurses ist es, dass man möglichst schnell selbstständig in der Halle klettern kann. Besondere Schwerpunkte sind die Grundzüge der Sicherungs- und Klettertechnik für das Vor- und Nachstiegsklettern. Der Kurs findet in vier 2-stündigen Einheiten statt. Die spezifischen Inhalte sind an das Eigenkönnen der TeilnehmerInnen angepasst!

Kursinhalte sind u.a.: Gleichgewichts-, Boulder- und Kletterübungen, Knotenkunde und Sicherungstechniken, Kletterregeln, Topropeklettern, Beginn und Weiterentwicklung des Vorstiegsklettern, Abseilen, Erlernen von Sturztechnik und Sturzprophylaxe, Klettertipps und -tricks, etc..

Termine: Dienstag von 18:00 Uhr - 20:00 Uhr (4 Einheiten)
Freitag von 16:00 Uhr - 18:00 Uhr (4 Einheiten)
Freitag von 18:00 Uhr - 20:00 Uhr (4 Einheiten)
Anfangstermine finden Sie im Kletterfolder oder online.

Kosten: € 60,00 Ermäßigt: € 54,00
beinhaltet Kursgebühr, komplette Leihhausrüstung während der Kurseinheiten, Kletterschein und eine Kletterfibel.

Fortgeschrittenenkurse für Erwachsene

Im Fortgeschrittenenkurs steht eine Vertiefung der Seil und Sicherungstechniken im Vordergrund. Mit fortschreitendem Kursniveau werden auch vermehrt Klettertechniken im Boulderbereich erarbeitet und anschließend im Vorstiegsbereich angewandt.

Kursinhalte sind u.a.: Vermehrte Boulder- und Kletterübungen, Knotenkunde und Sicherungstechniken speziell für das Vorstiegsklettern, Weiterentwicklung des Vorstiegsklettern, Abseilen, Vertiefen der Sturztechnik und Sturzprophylaxe, Klettertipps und -tricks, etc..

Termine: Donnerstag von 18:00 Uhr - 20:00 Uhr (4 Einheiten)
Anfangstermine finden Sie im Kletterfolder oder online.

Kosten: € 60,00 Ermäßigt: € 54,00
beinhaltet Kursgebühr, komplette Leihhausrüstung während der Kurseinheiten, Kletterschein und eine Kletterfibel.

Wochenend - Intensivkurse für Erwachsene

Erstmalig werden drei Intensivkurse für Anfänger angeboten. Diese Kurse finden geblockt an einem Wochenende statt und beinhalten somit in 2 Tagen den gleichen Kursumfang wie in 4 Wochen.

Termine: Samstag und Sonntag jeweils von 9:00 Uhr - 13:00 Uhr (4 Einheiten)
Anfangstermine finden Sie im Kletterfolder oder online.

Kosten: € 60,00 Ermäßigt: € 54,00
beinhaltet Kursgebühr, komplette Leihhausrüstung während der Kurseinheiten, Kletterschein und eine Kletterfibel.

Schwimmhalle

Öffnungszeiten

Montag – Freitag: 06:00 Uhr – 22:00 Uhr

Samstag: 06:00 Uhr – 20:00 Uhr

Sonntag: 06:00 Uhr – 12:00 Uhr

Die öffentlichen Schwimmzeiten finden Sie online oder im Aushang d. Schwimmhalle!

Eintrittspreise für die Saison 2011/2012

	Ermäßigte *	Erwachsene
Einzeleintritt * ²	€ 3,40	€ 3,80
1 und 2 Monatskarte à	€ 30,00	€ 33,00
3, 4, 5, ... Monatskarte à	€ 25,00	€ 29,00
Jahreskarte (10 Monate)	€ 230,00	€ 255,00

* SchülerInnen, Lehrlinge, StudentInnen bis 27 Jahre, SeniorInnen, Wehrdienst- u. Zivildienstleistende

*² Mit dem SPORTUNION-Schwimmpass erhalten sie den 11. Eintritt gratis.
Für die Chipkarte wird eine Kautions von € 10,00 eingehoben.

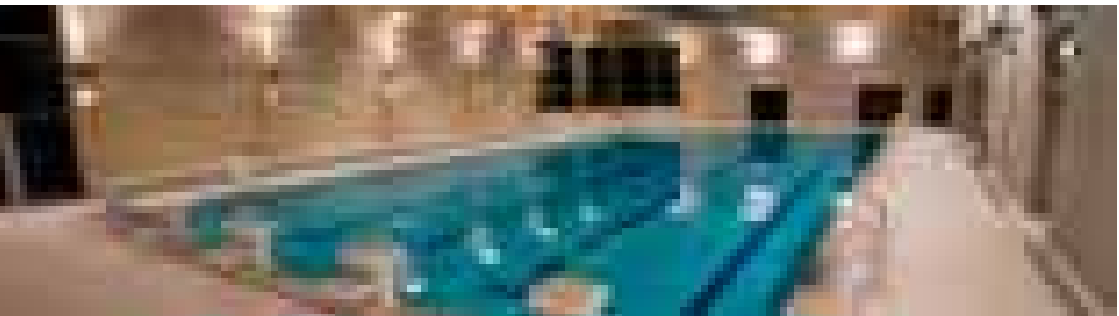
Grundsätze für das große Becken des Unionbades

- Das Unionbad ist ein Bad, das sich an sportlich orientierte Schwimmer richtet.
- Für einen geregelten und organisatorisch verbesserten Schwimmbetrieb führen wir daher immer ein LAP-SWIMMING (mit eingehängten Leinen) durch.
- Es gilt hierbei immer Rechtsverkehr.
- Um einen reibungslosen Schwimmbetrieb zu gewährleisten, wird ersucht, ausschließlich nur im Bereich der Wende zu überholen. Der Überholte wartet dabei kurz am rechten Rand der Bahn und ordnet sich dann wieder in den Schwimmbetrieb ein. Durch berühren des Fußes des vorderen Schwimmers signalisiert man den Wunsch zu überholen.

IM UNIONBAD IST BADEHAUBENPFLICHT!!

Die Wassertemperatur des großen Beckens beträgt ca. 26 - 27°C.

Das Lehrschwimmbecken hat eine Temperatur von ca. 30 - 31°C.



Schwimmkurse



Schwimmkurse des USC - Graz

Information und Anmeldung bei:
SPORTUNION Steiermark - Fr. Anita Pregl
Tel.: 0316 - 32 44 30
E-Mail: anita.pregl@sportunion-steiermark.at

Anfängerschwimmkurse für Kinder

In unseren Kursen soll den Kindern von Grund auf richtiges Schwimmen beigebracht werden. Freude, Spaß und der Unterricht in spielerischer Form stehen im Vordergrund. Neben Wassergewöhnung und Übungen zum Abbau von Angst vor dem Element Wasser wird auch das Erlernen der richtigen Wasserlage angestrebt. Gleitübungen, Tauchen und Springen sind des Weiteren Ziele dieses Kurses.

Termine:

Montag 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 11101	Beginn: 03.10.2011
Kursnummer: 11105	Beginn: 16.01.2012
Kursnummer: 11109	Beginn: 16.04.2012

Dienstag 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 11102	Beginn: 04.10.2011
Kursnummer: 11106	Beginn: 17.01.2012
Kursnummer: 11110	Beginn: 17.04.2012

Mittwoch 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 11103	Beginn: 05.10.2011
Kursnummer: 11107	Beginn: 18.01.2012
Kursnummer: 11111	Beginn: 18.04.2012

Donnerstag 17:00 -18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 11104	Beginn: 06.10.2011
Kursnummer: 11108	Beginn: 19.01.2012
Kursnummer: 11112	Beginn: 19.04.2012

Kosten:

Ein Kind	€ 120,00
Jedes weitere je	€ 100,00 (Familienbonus)

Schwimmkurse

Fortsetzungsschwimmkurse für Kinder

Diese Kurse bauen auf die bereits erlernten Basisfertigkeiten des Schwimmens im Anfängerkurs auf, um so spielerisch und leicht die Schwimmtechniken Rücken und Brust in Grobform zu erlernen. Ein weiterer Schwerpunkt ist die allgemeine Verbesserung der Bewegungs- und Atemkoordination. Bunte Materialien und erfahrene, an den Kindern orientierte ÜbungsleiterInnen garantieren Freude und Erfolg unserer Kurse.

Termine:	Montag 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)	
	Kursnummer: 11201	Beginn: 03.10.2011
	Kursnummer: 11205	Beginn: 16.01.2012
	Kursnummer: 11209	Beginn: 16.04.2012
	Dienstag 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)	
	Kursnummer: 11202	Beginn: 04.10.2011
	Kursnummer: 11206	Beginn: 17.01.2012
	Kursnummer: 11210	Beginn: 17.04.2012
	Mittwoch 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)	
	Kursnummer: 11203	Beginn: 05.10.2011
	Kursnummer: 11207	Beginn: 18.01.2012
	Kursnummer: 11211	Beginn: 18.04.2012
	Donnerstag 17:00 -18:00 Uhr (10 Einheiten)	
	Kursnummer: 11204	Beginn: 06.10.2011
	Kursnummer: 11208	Beginn: 19.01.2012
	Kursnummer: 11212	Beginn: 19.04.2012

Kosten:	Ein Kind	€ 120,00
	Jedes weitere je	€ 100,00 (Familienbonus)

Anfängerkurse für Erwachsene

In diesem Kurs soll die Grob-Form des richtigen Schwimmens erlernt werden. Die Gewöhnung des Einzelnen an das Element Wasser und das sichere und kontrollierte Fortbewegen darin werden grundlegend vermittelt. Dabei wird besonderes Augenmerk auf das Üben der richtigen Technik sowie der passenden Wasserlage gelegt.

Termine:	Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr (10 Einheiten)
	Kurstermine auf Anfrage
Kosten:	pro Person € 120,00

Schwimmkurse

Fortgeschrittenenkurse für Erwachsene

In diesen Kursen wird die bereits erlernte Grob-Form in Richtung der richtigen technischen Fein-Form hin entwickelt. Schwerpunkt wird dabei auf die Kraultechnik gelegt. Weitere Inhalte sind das Kennenlernen von Trainingsformen im Wasser, das Üben von Techniken zum Wechseln der Schwimmstile und die Verbesserung der Atemtechnik.

Termine: **Dienstag & Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr (10 Einheiten)**

Kurstermine auf Anfrage

Kosten: pro Person € 120,00

Schwimmkurse für Triathleten durchgeführt durch den SU TRI STYRIA



Information und Anmeldung:

Max Hofstätter

Online unter www.tristyria.at

Tel.: 0316-32 44 30 - 73

E-Mail: office@tristyria.at

Der Grazer Triathlonverein SU TRI STYRIA veranstaltet Schwimmkurse speziell für Triathleten! Diese Schwimmkurse richten sich an Personen, die sich auf ihren ersten Triathlon vorbereiten, sowie an arrivierte AthletInnen, die ihre Schwimmtechnik verfeinern wollen.

BASIC-Kurse

Der Einstiegskurs richtet sich vor allem an Triathlon- oder SchwimmeinsteigerInnen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem richtigen Erlernen der Kraul-Schwimmtechnik. Inhalte sind dabei das Üben der richtigen Kraultechnik, der Wasserlage, der Körperstabilität, des Kraulbeinschlags und der Atmung. Der Armzug wird abwechslungsreich und effizient erarbeitet und sukzessive zum ganzen Kraultempo zusammengeführt.

Dienstag 16:00 - 17:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: **11-S13** Beginn: **20.09.2011**

Kursnummer: **12-S01** Beginn: **10.01.2012**

Kursnummer: **12-S08** Beginn: **17.04.2012**

Dienstag 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: **11-S14** Beginn: **20.09.2011**

Kursnummer: **12-S02** Beginn: **10.01.2012**

Kursnummer: **12-S09** Beginn: **17.04.2012**

Donnerstag 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: **11-S17** Beginn: **22.09.2011**

Schwimmkurse

ADVANCED-Kurse

Der Anschlusskurs richtet sich demnach an TriathletInnen, die entweder zuerst den Einstiegskurs absolviert haben, oder bereits ein fortgeschrittenes Schwimmniveau besitzen. Hierbei stehen neben der Weiterentwicklung der Schwimmtechnik die trainingsmethodischen Aspekte im Vordergrund.

Mittwoch 16:30 - 17:30 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: **11-S15** Beginn: **21.09.2011**

Kursnummer: **12-S03** Beginn: **11.01.2012**

Kursnummer: **12-S10** Beginn: **18.04.2012**

Donnerstag 16:00 - 17:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: **11-S16** Beginn: **22.09.2011**

Kursnummer: **12-S04** Beginn: **12.01.2012**

Kursnummer: **12-S11** Beginn: **19.04.2012**

Donnerstag 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: **12-S05** Beginn: **12.01.2012**

Kursnummer: **12-S12** Beginn: **19.04.2012**

Kosten:

Pro Person € 140,- (inkl. Videoanalyse, abgesperrter Schwimmbahn und Eintritt für das Hallenbad)

Damit ein qualitativ hochwertiges Training garantiert werden kann, bestehen die Kleingruppen aus min. 6 und max. 9 TeilnehmerInnen

SPEED-Kurse

Die 90min im Speedkurs werden für harte Intervalle und Trainingsmethoden genutzt, die „die schnelle Einheit“ in der Woche für ambitionierte Triathleten darstellt. Der Trainer gibt die Inhalte vor und überwacht gezielt die Bewegungen der Athleten.

Freitag 17:30 - 19:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: **11-S18** Beginn: **23.09.2011**

Kursnummer: **12-S06** Beginn: **13.01.2012**

Kursnummer: **12-S07** Beginn: **13.04.2012**

Kosten:

Pro Person € 160,- (inkl. Videoanalyse, abgesperrter Schwimmbahn und Eintritt für das Hallenbad)

Damit ein qualitativ hochwertiges Training garantiert werden kann, bestehen die Kleingruppen aus max. 6 TeilnehmerInnen

Weitere Kurstermine finden Sie unter www.tristyria.at

Sportprogramm 2011/2012

American Football

Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
Union Sportzentrum Viktor Franz Platz	Mi, Fr	19.30-21.30	American Football	16-40 Jahre	Bears
Union Sportzentrum Viktor Franz Platz	So	10.00-12.00	American Football	16-40 Jahre	Bears

Vereinsinfo u. Anmeldung

Vereinscode: [Bears](#)

STYRIAN Bears American Football

Tel: 0676 6108335

E-Mail: stefan.wernsperger@yahoo.de

Badminton

Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
BG Klusemann	Di	17.45-19.45	Badminton	ab 10 Jahre	Graz
Unionhalle	Do	17.30-19.00	Badminton	ab 10 Jahre	Graz

Vereinsinfo u. Anmeldung

Vereinscode: [Graz](#)

SPORTUNION Graz

Tel: 0316/719778 oder 0664/7365 4357

E-Mail: sport-union-graz@aon.at

Basketball

Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
Unionhalle	Fr	19.00-20.30	Basketball	Erwachsene	USA
BG Pestalozzi	Do	18.00-20.00	Basketball (Hobby)	alle w/m	DSG
Unionhalle	Di	14.30-16.00	Basketball	7-12 Jahre	UBSC
Unionhalle	Di	15.00-16.00	Basketball	U 14	UBSC
Unionhalle	Mi	15.00-16.15	Basketball	7-12 Jahre	UBSC
Unionhalle	Fr	14.00-15.30	Basketball	7-12 Jahre	UBSC
Unionhalle	Fr	16.00-17.30	Basketball	U 16	UBSC

Vereinsinfo u. Anmeldung

Vereinscode: [USA](#)

Union Sport Aktiv

Tel: 0664/413 1636

E-Mail: tom.verhounik@gmx.at

Vereinscode: [DSG](#)

Diözesansportgemeinschaft Stmk.

Tel: 0316/8041/238

E-Mail: info@dsg.at

Vereinscode: [UBSC](#)

UBSC Graz

Tel: 0664/132 7875

E-Mail: office@ubsc-graz.com

Bodybuilding

Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
USZ Hüttenbrennerg.	Mo-Fr	09.00-21.00	Gewichtheben, Fitness	ab 14 Jahre	Athletik

Vereinsinfo u. Anmeldung

Vereinscode: [Athletik](#)

Athletik Union Graz

Tel: 0676 81 50 55

Sportprogramm 2011/2012

Bogenschießen					
Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
Union B-Halle	Sa	Anfrage	Bogenschießen	jedes Alter	BSC

Vereinsinfo u. Anmeldung
[Vereinscode: BSC](#)

Bogenschützenclub UNION GRAZ-SEIERSBERG

Tel: 0664 5138410

E-Mail: christine.haydu@aon.at

Boxen					
Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
Union B-Halle	Mo	19.00-20.30	Boxen	ab 12 Jahre	Heros
Union B-Halle	Mi, Fr	18.00-21.00	Boxen	ab 12 Jahre	Heros

Vereinsinfo u. Anmeldung
[Vereinscode: Heros](#)

Boxunion Heros Graz

Tel: 0316 422149; 0664 3616616

E-Mail: alfredzach@heros.at

Eishockey					
Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
Eishalle Liebenau u. Eishalle Hart	Anfrage	Aug-März	Dameneishockey	ab 11 Jahre	DEC
Eishalle Liebenau	Di, Do, Sa	ab Sept. 2011	Dameneishockey	ab 10 Jahre	DEC

Vereinsinfo u. Anmeldung
[Vereinscode: DEC](#)

Dameneishockeyclub DEVILS GRAZ

Tel: 0316 31 99 00-0

E-Mail: kontakt@dec-graz.at

Eiskunstlauf					
Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
Eishalle Liebenau	Mi, Fr	ab 16.00	Kids Work Out	Kinder	GEV
Eishalle Liebenau	Di	ab 16.00	Kids Eislaufkurs	Anfänger Kinder	GEV
Eishalle Liebenau	Sa	ab 17.15	Kids Eislaufkurs	Anfänger Kinder	GEV
Eishalle Liebenau	Mo, Mi	ab 15.00	Kids Eislaufkurs	Fortgeschr. Kinder	GEV

Vereinsinfo u. Anmeldung
[Vereinscode: GEV](#)

Grazer Eislaufverein

Tel: 0660 40 01 737

E-Mail: office@grazer-eislaufverein.at

Sportprogramm 2011/2012

Faustball					
Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
Unionhalle	Mi	17.00-18.30	Faustball Senioren	ab 10 Jahre	Graz
Unionhalle	Mi	18.30-20.00	Faustball LL-Liga	ab 10 Jahre	Graz

Vereinsinfo u. Anmeldung

[Vereinscode: Graz](#)

Sportunion Graz

Tel: 0316 71 97 78 ; 0664 7365 4357

E-Mail: sport-union-graz@aon.at

Fechten					
Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
USZ Hüttenbrennerg.	Mi	17.00-19.30	Fechten	Alle w/m	UWK
USZ Hüttenbrennerg.	Do	17.00-20.00	Fechten	Alle w/m	UWK

Vereinsinfo u. Anmeldung

[Vereinscode: UWK](#)

Union Wirtschaftskammer

Tel: 0316 38 37 75

E-Mail: office@uwk.at

Fitness - Gymnastik - Gesundheitssport					
Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
Schönauschule	Do	18.30-19.30	Allg. Funktionsgymn.	jeden Alters	DSG
Unionhalle	Fr	09.00-10.00	Allg. Gymn. + Kondition	alle w/m	DSG
Unionhalle	Mi	20.00-21.00	Bauch, Beine Po	ab 18 Jahre w.	USA
Unionhalle	Di	19.00-20.30	Damengymnastik	ab 18 Jahre w.	USA
Unionhalle	Mi	09.00-10.00	Fit von Kopf bis Fuß	alle w/m	DSG
Unionhalle	Mi	19.00-20.30	Fit von Kopf bis Fuß	alle w/m	DSG
Augustinum	Mi	19.00-20.00	Skigymnastik-Kondition	alle w/m	DSG
Unionhalle	Mo	20.00-22.00	Fitness-BB, Gymn. Volleyb.	ab 50 plus/m	UTTV
Rennerschule	Mi	18.30-20.00	Frauengymnastik	Erwachsene	Graz
Unionhalle	Do	18.00-20.00	Frauengymnastik	Erwachsene	Graz
VS Berlinerring	Do	19.30-21.00	Frauengymnastik	Erwachsene	Graz
Pfarrgraz Graben	Mi	10.00-11.00	Gymn. Senioren ab 70	ab 70 w/m	DSG
HS Algersdorf	Fr	19.30-21.00	Männerturnen/Kondit.	ab 18 Jahre	Eggen.
Unionhalle	Di	16.00-17.00	Pilates	Erwachsene	
Unionhalle	Di	20.00-21.00	Pilates	Erwachsene	Graz
Unionhalle	Fr	16.00-17.00	Yoga Pilates	Erwachsene	Graz
Unionhalle	So	16.00-17.00	Pilates	Erwachsene	3D Fitness
HS Algersdorf	Mi	18.45-19.45	Powergymn. für Damen	ab 18 Jahre	Eggen.
HTBLA Ortwein	Mo	18.45-20.00	Rundum fit	alle w/m	DSG
VS Berlinerring	Di	18.00-19.30	"Sie u Er" Turnen-Gymn.- Spiel	ab 16 Jahre	Graz
Usulinen	Mo	18.00-18.45	Qi Gong	Erwachsene	DSG
Unionhalle	Mo	19.00-20.00	Wirbels.gymn.sportiv	alle w/m	DSG
Gemeindsaal Grambach	Do	19.30-21.00	Rückenfit mit Pilates	alle w/m	USG
Gemeindsaal Grambach	Di	19.00-20.30	Rückenfit mit Pilates	alle w/m	USG
Gemeindsaal Grambach	Do	18.00-19.30	Rückenfit mit Pilates	alle w/m	USG
HS Andritz	Mi	19.00-21.00	Männer-Gymnastik	Senioren	Graz
VS Eisteich - Turnsaal	Di (ab 01/	20.00-21.00	Yoga Neu	ab 16 Jahre	GUG

Sportprogramm 2011/2012

Vereinsinfo u. Anmeldung

Vereinscode: DSG

Diözesansportgemeinschaft Stmk.
Tel: 0316 8041 238
E-Mail: info@dsg.at

Vereinscode: USA

Union Sport Aktiv
Tel: 0664 413 1636
E-Mail: tom.verhounik@gmx.at

Vereinscode: Graz

SPORTUNION Graz
Tel: 0316 71 97 78 ; 0664 7365 4357
E-Mail: sport-union-graz@aon.at

Vereinscode: UTTV

Union Tischtennisverein Graz
Tel: 0688 8216437
E-Mail: wallner.werner@chello.at

Vereinscode: 3D Fitness

3D Alternatives Fitnessstudio
Tel: 0676 94 30 051
E-Mail: atanasov@3dfitnessstudio.com

Vereinscode: Eggen.

Sportunion Graz-Eggenberg
Tel: 0699 100 50 153; 0316 24 10 91
E-Mail: klaus.hari@gmail.com

Vereinscode: USG

USG Grambach
Tel: 0316 40 33 78

Vereinscode: GUG

Gymnastiksport Union Graz
Tel: 0699 10 26 9779; 0316 91 57 90
E-Mail: office@gug-graz.at

Frisbee

Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
Viktor Franz Platz, 8051 Graz		17:00-19:00	Frisbee ultimate, basis	9-16 Jahre	Catchup

Vereinscode: Catchup

Union Catchup Graz
Tel: 0699 19 13 28 90 ; 0664 27 37 181
E-Mail: contact@frisbee-graz.info

Fußball

Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
LUV Sportplatz	Anfrage	Anfrage	Fußball	ab 5 Jahre	LUV
Sportplatz Liebenau	Anfrage	ab 17.00	Jugend Fußball	6-17 Jahre w/m	Lieben.
Körnerplatz	Mo, Di, Mi, Do	16.30-18.00	Fussball	ab 5 Jahre	GSV

Vereinsinfo u. Anmeldung

Vereinscode: LUV

SV UNION LUV GRAZ WETZELSDORF
Tel: 0664 101 99 81
E-Mail: office@luvgraz.at

Vereinscode: Lieben.

SV UNION LIEBENAU GRAZ
Tel: 0664 25 23 363
E-Mail: jweinhandl@ibhse.stsnet.at

Vereinscode: GSV

Sportunion GSV Wacker
Tel: 0664 512 3717
E-Mail: gsv-wacker@gmx.at

Hallenfußball

Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
Unionhalle	So	Nachmittag	Hallenfußball	ab 20 Jahre	UTTV

Vereinsinfo u. Anmeldung

Vereinscode: UTTV

Union Tischtennisverein Graz
Tel: 0688 82 16 437
E-Mail: wallner.werner@chello.at

Hallenhockey

Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
Unionhalle	Do	19.00-21.00	Hockey	14+	UHCE
Unionhalle	Fr	20.30-22.00	Hockey	ab 18 /m	USA

Sportprogramm 2011/2012

Vereinsinfo u. Anmeldung

Vereinscode: UHCE

Union Hockey Club Graz-Eggenberg

Tel: 0664 424 26 93

E-Mail: vorstand@hcgraz.at

Vereinscode: USA

Union Sport Aktiv

Tel: 0664 413 1636

E-Mail: tom.verhounik@gmx.at

Handball					
Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
Unionhalle	Mo	15.30-17.00	Handball	12 Jahre u. jünger	UHC
Unionhalle	Mo	18.30-20.00	Handball	ab 16 Damen	UHC
Unionhalle	Di	18.00-19.30	Handball	ab 16 Herren	UHC
Unionhalle	Mi	17.00-18.00	Handball	13-20 Jahre w/m	UHC
Unionhalle	Mi	18.00-19.30	Handball	ab 16 Jahre w.	UHC
Unionhalle	Do	16.00-17.30	Handball	13-19 Jahre w.	UHC
Unionhalle	Do	19.00-20.00	Handball	13-18 Jahre m.	UHC

Vereinsinfo u. Anmeldung

Vereinscode: UHC

Union Handballclub Graz

Tel: 0676 517 47 83

E-Mail: office@uhc-graz.at

Kampfsportarten (fernöstlich)

Kampfsportarten (fernöstlich) - Erklärung

Aikido:

Aikido ist eine waffenlose und aus den Bewegungen des Schwertkampfes abgeleitete Technik. Sie basiert auf dem Sammeln und Vereinigen von Kräften. Aikido beinhaltet u.a. Hebel-, und Schlagtechniken, die paarweise in harmonischen Bewegungsfolgen geübt werden.

Iaido:

Iaido ist die Kunst ein Schwert zu ziehen und zu führen. Blitzschnelles Ziehen und präzises Schneiden sowohl mit dem Übungsschwert (Iaito), als auch mit dem scharfen Schwert (Katana) sind ebenso wichtig wie die Strategie.

Jodo:

Jodo ist die Kunst, sich mit einem Stock (Jo) gegen einen bewaffneten Gegner zu behaupten. Es wird paarweise in aufbauenden Kata-Serien geübt. Es handelt sich um eine alte Kampfkunst, in der neben dem „Jo“ auch andere Waffen verwendet werden.

Judo:

Judo ist die olympische Disziplin, die sich aus den Budokämpfen entwickelte. Der Gegner wird im Standkampf durch Beinwürfe, Hüftwürfe oder Schulterwürfe zu Boden geworfen oder im Bodenkampf durch Festhalten besiegt. Judo erlernt man in methodisch aufeinander aufbauenden Schritten, die den natürlichen Bewegungen von Kindern und Jugendlichen besonders angepasst sind.

Karate:

Karate - ein Sport für Körper und Geist. Karate ist ein toller Sport, der für Fitness, Selbstvertrauen, Konzentration und Schnelligkeit sorgt. Karate eröffnet allen Altersgruppen und Interessenslagen ein breites sportliches Betätigungsfeld. Durch die Vielseitigkeit fördert Karate Gesundheit und Wohlbefinden. Aufgrund seiner vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist ist Karate ideal als Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags. Der Karateka trainiert Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit und Beweglichkeit. Das macht fit! Die strengen Regeln stärken die Disziplin und Persönlichkeit. Alles zusammen erhöht das Selbstvertrauen. Das Kinderkarate wird mit einem allgemeinen Grundlagentraining zur Entwicklung von Motorik, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer kombiniert. Ob als Ausgleichssport, allgemeine Fitness oder Selbstverteidigung durch die Vielseitigkeit fördert es Gesundheit und Wohlbefinden.

Kendo:

Der Weg des Schwertes hat seinen Ursprung auf den Schlachtfeldern des alten Japans, wo der japanische Samurai versuchte mit Hilfe seines Schwertes zu überleben. Heutzutage ist Kendo mit seiner Schutzausrüstung und dem Bambusschwert absolut sicher. Doch der Gedanke, dass der kleinste Fehler über den Ausgang eines Kampfes entscheidet, ist im Kendo dennoch erhalten geblieben. Genauigkeit ein starker Wille und inner Ruhe sind damals wie heute die Tugenden im japanischen Schwertkampf.

Sportprogramm 2011/2012

Tai Chi:

Tai Chi, auch Schattenboxen genannt, besteht aus Übungen, die die Lebensenergie Chi anregt und ihr Fließen begünstigt. Tai Chi wirkt sich neben vielen anderen Funktionen positiv auf Atmung, Wirbelsäule, Konzentration und Entspannungsfähigkeit aus.

Kampfsportarten (fernöstlich)

Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
LSZ Graz	Do	20.00-21.30	Aikido	ab 12-99 m/w	Aikikai
LSZ Graz	Fr	20.00-21.30	Aikido	ab 12-99 m/w	Aikikai
LSZ Graz	Mo	18.30-19.30	Aikido	Kinder (ab 6)	Aikido
LSZ Graz	Mo	19.30-21.30	Aikido	Erw.	Aikido
LSZ Graz	Mi	20.00-22.00	Aikido	Erw.	Aikido
LSZ Graz	Fr	18.00-19.30	Aikido	Erw.	Aikido
Ursulinen TS	Fr	18.00-19.00	Aikido	ab 7 Jahre	Aikido
Ursulinen TS	Fr	19.00-21.00	Aikido	Erw.	Aikido
Unionhalle	Sa	15:00-16:00	Iaido und Battodo	14-99 Jahre	KEN
Unionhalle	Sa	17.00-18:10	Jodo	14-99 Jahre	KEN
Jauerburgg.	Mo - Fr	ab 16.00	Judo	ab 5 Jahre	Judo
LBZ St.Peter	Mi	18.00-19.00	Judo-Anfänger	6-18 +	G.Ost
LBZ St.Peter	Mi	19.00-21.00	Judo-Wettkämpfer		G.Ost
LBZ St.Peter	Mo	18.00-19.00	Judo-Fortgeschrittene 1		G.Ost
LBZ St.Peter	Mo	19.00-20.00	Judo-Fortgeschrittene 2		G.Ost
LBZ St.Peter	Mo	20.00-21.00	Judo-Wettkämpfer		G.Ost
VS Unterpremst.	Mo,Di,Mi	17.00-18.30	Judo	ab 6 Jahre	JCU
VS Unterpremst.	Fr	19.00-20.30	Judo	Erw.	JCU
VS Gabelsberger	Do	18:00-19:00	Kendo	14-99 Jahre	KEN
Unionhalle	Sa	16.00-16.30	Tai Chi Chuan	14-99 Jahre	KEN
Ursulinen TS	Do	19.00-21.00	Takeda Aikido	ab 15 Jahre	Sobuk.
Ursulinen TS	Di	20.00-21.00	Takeda Iaido	ab 15 Jahre	Sobuk.
Ursulinen TS	Di	19.00-20.00	Takeda Jodo	ab 15 Jahre	Sobuk.
Ursulinen TS	Mi	19.00-20.00	Takeda Jukempe	ab 15 Jahre	Sobuk.
Ursulinen TS	Mi	20.00-21.00	Takeda Kendo	ab 15 Jahre	Sobuk.
Sacre Coeur Schule, Gössendorfer Schule	Fr	18:00-19:00	Traditionelles Karate	6-60 Jahre	SKCG
Sacre Coeur Schule, Gössendorfer Schule	Sa	09:00-10:00	Traditionelles Karate	6-60 Jahre	SKCG
Unionhalle	Mi	17.30-18.30	Traditionelles Karate	6-60 Jahre	SKCG
HS St. Johann	Mo	18.00-19.00	Karate	6-15 Jahre m/w	Shuhari
HS St. Johann	Fr	18.00-19.30	Karate	6-15 Jahre m/w	Shuhari
Unionhalle	Mi	18.30-20.00	Karate	Jugendl./ Erwachsene m/w	Shuhari
Unionhalle	Sa	10.00-11.30	Karate	Jugendl./ Erwachsene m/w	Shuhari

Vereinsinfo u. Anmeldung

Vereinscode: Aikikai

Aikikai Graz
Tel: 0664 593 83 96
E-Mail: info@aikikai-graz.at

Vereinscode: G.Ost

Judoclub Graz Ost
Tel: 0660 31 88 137
E-Mail: hajime@gmx.at

Vereinscode: Judo

Judo Union Graz
Tel: 0316 82 41 62
E-Mail: office@judo-uniongraz.at

Vereinscode: Sobuk.

Sobukan Union Graz
Tel: 0664 54 39 507
E-Mail: info@sobukan.at

Vereinscode: KEN

Verein für Japan, Kampfkunst
Tel: 0680 21 96 367
E-Mail: peter.spielhofer@gmx.at

Vereinscode: SKCG

Sakura Karate Club Graz
Tel: 0676 69 04 707
E-Mail: cristiancristea@yahoo.com

Sportprogramm 2011/2012

Vereinscode: JCU

Judoclub Unterpremstätten-Zettling
Tel: 0699 10 33 7457
E-Mail: hannesuuz@aon.at

Vereinscode: Shuhari

KARATE SPORTUNION Shuhari Graz
Tel: 0664 64 44 568; 0664 42 02 764
E-Mail: office@karate-union.at

Kraftsport					
Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
Union Sportzentrum Viktor-Franz-Platz	Mo - So	9.00-21.00	Gewichtheben	ab 14-99 m/w	AUG
Union Sportzentrum Viktor-Franz-Platz	Mo - So	9.00-21.00	Kraftdreikamof	ab 14-99 m/w	AUG
Union Sportzentrum Viktor-Franz-Platz	Mo - So	9.00-21.00	Fitness Sport	ab 14-99 m/w	AUG

Vereinsinfo u. Anmeldung

Vereinscode: AUG

Athletik Union Graz
Tel: 0676 6284460

Leichtathletik					
Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
Unionhalle	Mo	16.00-18.00	Leichtathletik Leistung	ab 14 Jahre	USA
Unionhalle	Mi	15.30-17.00	Leichtathletik Nachw.	13-15 Jahre	USA

Vereinsinfo u. Anmeldung

Vereinscode: USA

Union Sport Aktiv
Tel: 0664 413 1636
E-Mail: tom.verhounik@gmx.at

Orientierungslaufsport (Lauf mit Karte und Kompass)					
Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
Leechwald Hilmteich	Anfrage	Anfrage	Orientierungslauf	alle w/m	SSO

Vereinsinfo u. Anmeldung

Vereinscode: SSO

Sportunion Schöckl Orienteering
Tel: 0664 960 4960
E-Mail: office@schoeckl.at

Rhythmische Gymnastik					
Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
Unionhalle	Di	17.00-18.00	RG Anfänger Union 1	5-7 Jahre	GUG
Unionhalle	Do	15.30-17.00	Hobbygruppe Union	ab 8 Jahre	GUG
Elisabethschule TS	Di	17.30-18.30	Hobbygruppe Elisabeth	ab 11 Jahre	GUG
Auf Anfrage		2-5x/Woche	Wettkampfgruppe	ab 6 Jahre	GUG

Vereinsinfo u. Anmeldung

Vereinscode: GUG

Gymnastiksport Union Graz
Tel: 0699 10 26 9779; 0316 91 57 90
E-Mail: office@gug-graz.at

Sportprogramm 2011/2012

Schwimmen					
Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
Union Schwimmhalle	Anfrage	Anfrage	Schwimmen	ab 4 Jahren	USC
Union Schwimmhalle	Fr, Sa	12:00-12:30 12:30-13:00	Babyschwimmen	3-6 Monate	DSS
Union Schwimmhalle	Fr, Sa	13:00-13:45 11:00-11:45 11:45-12:30	Babyschwimmen	6-12 Monate Anfänger	DSS
Union Schwimmhalle	Di	09:00-09:45	Babyschwimmen	6-12 Monate Fortgeschritt.	DSS
Union Schwimmhalle	Fr	14:00-14:45 17:00-17:45 18:00-18:45	Delphinchenschwimm.	1-2; 3-4 Jahre Anf./Fortges.	DSS
Union Schwimmhalle	Fr	17:00-17:45 18:00-18:45	Pinguinschwimmen	ab 5 Jahre	DSS
Union Schwimmhalle	Di, Mi	19:00-20:00 20:00-21:00	Aqua - Power für junge Mütter	junge Mütter	DSS
Union Schwimmhalle	Mi	19:00-20:00 20:00-21:00	Aqua - Fitness für Schwangere	schwangere Frauen	DSS
Union Schwimmhalle	Di, Fr	10:00-11:00 11:00-12:00 15:00-16:00	Babyschwimmen	3-6 ; 6-12 Monate	EKIZ
Union Schwimmhalle	Mo	19:30-21:30	Schwimmen/Triathlon	alle	TCU
Union Schwimmhalle	Di, Do, Fr	18:00-20:00	Schwimmen/Triathlon	alle	Tri.St.

Vereinsinfo u. Anmeldung

Vereinscode: USC

Union Schwimmclub
Tel: 0699 12 16 72 29
E-Mail: office@uscgraz.at

Vereinscode: DSS

Delphinchen Schwimmschule
Tel: 0316 692325 ; 0699 1076281
E-Mail: delphinchen-schwimmschule@gmx.at

Vereinscode: EKIZ

Eltern-Kind-Zentrum
Tel: 37 81 40
E-Mail: info@ekiz-graz.at

Vereinscode: TCU

Triathlon Club Union Graz
Tel: 0676 72 63 562 ; 0316 21 39 36
E-Mail: info@tcu-graz.at

Vereinscode: Tri.St.

Sportunion Tri Styria
Tel: 0676 82141653
E-Mail: max@tristyria.at

Segelflug					
Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
Flughafen Thalerhof	Anfrage		Motorflug	ab 16 Jahre	Motorfl.
Flughafen Thalerhof	Anfrage		Segelfliegen	ab 15 Jahre w/m	Flugsf.

Vereinsinfo u. Anmeldung

Vereinscode: Motorfl.

Steirische Motorflug-Union
Tel: 0316 29 10 09-0
E-Mail: steirische@motorflugunion.com

Vereinscode: Flugsf.

Steirische Flugsportunion
Tel: 0316 67 38 70 ; 0664 344 17 54
E-Mail: wolfgang.bauer2@gmail.com

Sportprogramm 2011/2012

Speedball					
Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
BORG Monsberger	Di	20.00-22.00	Trendsportart	ab 12 Jahre w/m	Speed.

Vereinsinfo u. Anmeldung
Vereinscode: [Speed.](#)

ÖSTERR. UNION SPEEDBALL SPORTVEREIN GRAZ

Tel: 0664 53 23 941

E-Mail: heinz.recla@a1.net

Squash					
Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
Style Concil Squash	Do	17.00-19.00	Squash	10-18 Jahre	UWK
Landessportzentrum - Jahngasse	Mi + Fr	16.30-18.00	Squash Jugendtraining	bis 23 Jahre	USC 2000

Vereinsinfo u. Anmeldung
Vereinscode: [UWK](#)

Union Wirtschaftskammer

Tel: 0316 38 37 75

E-Mail: office@uwk.at

Vereinscode: [USC 2000](#)

USC 2000 Graz

E-Mail: jugend@squash2000.org

Tanz					
Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
Unionhalle	Di	19.00-20.00	Zumba	Erwachsene	DSG
Unionhalle	Di	18.00-19.00	HIP HOP Union 1	ab 12 Jahre	GUG
Unionhalle Gymnastikaal	Do	15.30-16.15	HIP HOP für Kinder 1	ab 6 Jahre	Graz
Unionhalle Gymnastikaal	Do	16.15-17.00	HIP HOP für Kinder 2	ab 6 Jahre	Graz
Körnerplatz - Karatesaal	Di	20.00-21.30	Showgruppe Dance	ab 15 Jahre	GUG
Unionhalle	Do	19.00-20.30	Showgruppe Dance	ab 15 Jahre	GUG
Unionhalle	So	18.00-20.00	Showgruppe Dance	ab 15 Jahre	GUG
dietanzschule - Peter Rosegger Str. 24			Auf Anfrage		TSC

Vereinsinfo u. Anmeldung
Vereinscode: [DSG](#)

Diözesansportgemeinschaft Stmk.

Tel: 0316 8041 238

E-Mail: info@dsg.at

Vereinscode: [GUG](#)

Gymnastiksport Union Graz

Tel: 0316 91 57 90; 0699 10 26 97 79

E-Mail: office@gug-graz.at

Vereinscode: [TSC](#)

Union Tanzsportclub Choice Graz

Tel: 0664 13 16 116 ; 0316 4640649

E-Mail: choice@tsc-choice.at

Tauchen					
Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
Bad Eggenberg	Mi	18.00-22.00	Tauchen	14-65 Jahre	STC
Bad Eggenberg	Sa	Nachmittag	Tauchen		FC Graz

Vereinsinfo u. Anmeldung
Vereinscode: [STC](#)

UNION STEIRISCHER TAUCHSPORT CLUB

Tel: 0664 382 44 99

E-Mail: office@stc.or.at / obmann@stc.or.at

Vereinscode: [FC Graz](#)

Sport UNION FC Graz

www.fc-graz.at

E-Mail: office@fc-graz.at

Sportprogramm 2011/2012

Tennis					
Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
TCU Eggersdorf Rembrandtgasse	variabel Mo-Fr	variabel 14.00-18.00	Tennis Tennis	6- alle Alterskl.	TCU Egg. UWK
Thalerstraße 173	täglich	Schulferien	Kinder, Gruppenkurse	6-14 Jahre	TCG
Thalerstraße 173	Mo-Fr	Schulferien	Kinder, Gruppenkurse	jedes Alter	TCG
Tennishalle	Anfrage	Anfrage	Kindertenniskurse	ab 4 Jahre	TCU Egg.
Ragnitzstraße 58B	Anfrage	Anfrage	Jugendtenniskurse	Jun.14	UTC All

Vereinsinfo u. Anmeldung

Vereinscode: TCU Egg.

TCU Eggersdorf

Tel: 0664 233 73 92

E-Mail: ali.walter@gmx.at

Vereinscode: UWK

Union Wirtschaftskammer

Tel: 0316 38 37 75

E-Mail: office@uwk.at

Vereinscode: UTC All

Union Allround Tennisclub

Tel: 0664 88 61 1410

E-Mail: amj@hera-austria.at

Vereinscode: TCG

Union Tennis Camp Gösting

Tel: 0316 49 20 1543

Tischtennis					
Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
Unionhalle	Di	16.00-18.00	Tischtennis	7-18 Jahre	UWK
Unionhalle	Do	17.00-18.00	Tischtennis	7-18 Jahre	UWK
Unionhalle	Mo-Fr	ab 18.00	Tischtennis	Erwachsene	UTTV
Unionhalle	Fr	16.00-18.00	Tischtennis	Nachwuchs (ab 8 Jahre)	UTTV
Unionhalle	Mo + Mi	16.00-17.00	Tischtennis	Anfänger (8-15 Jahre)	Indigo
Unionhalle	Mo + Mi	17.00-18.00	Tischtennis	Fortgeschrittene (8-15 Jahre)	Indigo

Vereinsinfo u. Anmeldung

Vereinscode: Indigo

UNION Sportverein Indigo

Tel: 0664 38 55 981

E-Mail: attila@humann.at

Vereinscode: UWK

Union Wirtschaftskammer

Tel: 0316 38 37 75

E-Mail: office@uwk.at

Vereinscode: UTTV

Union Tischtennisverein Graz

Tel: 0688 82 16 437 ; 0316 68 47 30

E-Mail: wallner.werner@chello.at

Triathlon					
Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
Unionhalle	Anfrage	Anfrage	Triathlon Training	ab 18 Jahre	TCU
	Anfrage	Anfrage	Triathlon Training	ab 18 Jahre	PPM
	Anfrage	Anfrage	Triathlon Training	ab 12 Jahre	TRI St.
	Anfrage	Anfrage	Triathlon Training	ab 18 Jahre	DEV

Vereinsinfo u. Anmeldung

Vereinscode: TCU

Triathlon Club Union Graz

Tel: 0676 72 63 562 ; 0316 21 39 36

E-Mail: info@tcu-graz.at

Vereinscode: DEV

TriDevils

Tel: 0650 92 04 627 ; 0316 24 15 86

E-Mail: triteam@checkitmail.at

Vereinscode: Tri St.

Sportunion Tri Styria

Tel: 0676 82141653

E-Mail: max@tristryria.at

www.tristryria.at

Vereinscode: PPM

Perpetuum Mobile

Tel: 0699 18 213 854 ; 0316 21 38 54

E-Mail: perpetuum-mobile@gmx.at

Sportprogramm 2011/2012

Turnen					
Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
Unionhalle	Mi	16.30-18.00	Akrobatik	ab 8 Jahre	USA
Unionhalle	Do	17.00-19.00	Akrobatik	ab 8 Jahre	USA
Unionhalle	Mo	16.00-17.00	Eltern-Kind-Turnen I	1,5 - 3 Jahre	USA
Unionhalle	Mo	17.00-18.00	Eltern-Kind-Turnen II	1,5 - 3 Jahre	USA
VS St. Veit	MO	16.00-17.00	Eltern-Kind-Turnen	2-4 bzw. 4-6 Jahre	DSG
Landesturnhalle	Mo	15.00-16.00	Geräte-Kunstturnen	bis 10 Jahre	DSG
TS der Ursulinen	Fr	15.00-16.00	Eltern-Kind-Turnen	11/2 - 3 Jahre	Graz
TS der Ursulinen	Fr	16.30-17.30	Eltern-Kind-Turnen	11/2 - 3 Jahre	Graz
TS der Ursulinen	Fr	17.30-18.30	Eltern-Kind-Turnen	3-5 Jahre	Graz
Unionhalle	Fr	14.30-15.30	Kinderturnen	6-7 Jahre	Graz
Unionhalle	Fr	15.30-16.30	Kinderturnen	4-5 Jahre	Graz
Unionhalle	Fr	16.30-17.30	Kinderturnen	5-6 Jahre	Graz
Rennerschule	Mi	17.00-18.00	Kinderturnen	4-6 Jahre	Graz
Unionhalle	Mo	15.00-16.00	Turnflöhe	3-4 Jahre	USA
Unionhalle	Do	15.00-16.00	Turnminis	5-6 Jahre	USA
Unionhalle	Do	16.00-18.00	Erlebnisturnen I	7-10 Jahre	USA
Unionhalle	Fr	17.30-19.00	Erlebnisturnen II	11-15 Jahre	USA

Vereinsinfo u. Anmeldung

[Vereinscode: Graz](#)

SPORTUNION Graz

Tel: 0316 71 97 78; 0664 73 65 4357

E-Mail: sport-union-graz@aon.at

[Vereinscode: DSG](#)

Diözesansportgemeinschaft Stmk.

Tel: 0316 8041 238

E-Mail: info@dsg.at

[Vereinscode: USA](#)

Union Sport Aktiv

Tel: 0664 413 1636

E-Mail: tom.verhounik@gmx.at

Volleyball					
Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
BG Petersgasse	Mi	19.30-21.00	Hobbygruppe Volleyball	ab 16 Jahre	Graz
Auf Anfrage	Anfrage	Anfrage	Volleyball	8-40 Jahre	UVC
Sacre Coeur	Mi	20.15-21.45	Volleyball f. Fortgeschr.	alle w/m	DSG
HS Algersdorf	Mo	19.00-21.00	Mixed Volleyball	ab 18 Jahre	Eggenb.

Vereinsinfo u. Anmeldung

[Vereinscode: Graz](#)

SPORTUNION Graz

Tel: 0316 71 97 78; 0664 73 654 357

E-Mail: sport-union-graz@aon.at

[Vereinscode: DSG](#)

Diözesansportgemeinschaft Stmk.

Tel: 0316 8041 238

E-Mail: info@dsg.at

[Vereinscode: UVC](#)

UVC Graz AG

Tel: 0650 26 66 368

E-Mail: office@uvcgraz.at

[Vereinscode: Eggenb.](#)

Sportunion Graz-Eggenberg

Tel: 0699 100 50 153 ; 0316 24 10 91

E-Mail: klaus.hari@gmail.com

Walking & Laufen					
Kursort	Tag	Zeit	Kurs	Zielgruppe	Vereinscode
Augarten (Pavillon)	Mo	09.00-10.00	Walking (Laufen)	alle /w/m	DSG
Unionhalle	Mo	17:00-18:00	Nordic Walking und Gymnastik	alle /w/m	Tri St.

Vereinsinfo u. Anmeldung

[Vereinscode: DSG](#)

Diözesansportgemeinschaft Stmk.

Tel: 0316 8041 238

E-Mail: info@dsg.at

[Vereinscode: Tri St.](#)

Sportunion Tri Styria

Tel: 0676 82141653

E-Mail: max@tristyria.at

Sportstätten

Allround Halle Ragnitz	Ragnitzstraße 58B	8047 Graz
Augarten (Pavillon)	Augarten Graz	8010 Graz
Augustinum	Lange Gasse 2	8010 Graz
Bad Eggenberg	Janzgasse 21	8020 Graz
BG Petersgasse	Petersgasse 110	8020 Graz
BG/BRG Klusemannstraße	Klusemannstraße 25	8053 Graz
BG/BRG Pestalozzi	Pestalozzistraße 5	8010 Graz
BORG Monsberger	Monsbergergasse 16	8010 Graz
Elisabeth-VS Graz	Elisabethstraße 56	8010 Graz
Eishalle Hart bei Graz (Eisstockhalle)	Pachern-Hauptstraße	8075 Hart b. Graz
Eishalle Graz-Liebenau	Zoisweg 2	8010 Graz
Flughafen Thalerhof	Feldkirchen	8073 Feldkirchen
HS Algersdorf	Algersdorfer Straße 11	8020 Graz
HS Dr. Renner	Eduard Keil Gasse 41	8041 Graz
HS St. Johann	Mariatrosterstraße 128	8043 Graz
HTBLA Ortwein	Körösistraße 157	8010 Graz
Jauerburggasse - Judohalle	Jauerburggasse 22	8010 Graz
Landessportzentrum	Jahngasse 3	8010 Graz
LBZ St. Peter (Landesberufsschulzentrum)	Hans-Brandstetter-Gasse 8	8010 Graz
Leechwald Hilmteich	Hilmteichstraße 110	8010 Graz
LUV Sportplatz	Grottenhofstraße 11	8053 Graz
Pfarr Graben	Kirchengasse 4	8010 Graz
Privatgymnasium Sacré Coeur	Petersgasse 1	8010 Graz
Schönaus Schule	Neuholdaugasse 93	8010 Graz
Sportplatz - Sportunion Liebenau	Jägerweg 34	8041 Graz
Style Concil Squash	Koschatgasse 35	8020 Graz
Tennis Camp Gösting	Thalstraße 173	8051 Graz
Tennisclub Eggersdorf	Rabnitzstraße 15	8063 Eggersdorf
TCG Thalerstraße	Thalerstraße 173	8020 Graz
Union Viktor Franz Platz	Viktor-Franz-Straße 20	8051 Graz
Unionhalle	Gaußgasse 3	8010 Graz
Ursulinen Turnhalle	Pappenheimgasse/Engelg.	8010 Graz
USG Grambach	Hauptstraße 55	8071 Grambach
USZ Körnerplatz	Hüttenbrennergasse 31 a	8010 Graz
UWK Tennis Rembrandtgasse	Rembrandtgasse	8010 Graz
VS Andritz	Prochaskagasse 9	8010 Graz
VS Berliner Ring	Rudolfstraße 242	8047 Graz
VS Gabelsberger	Gabelsberger Straße 1	8020 Graz
VS St. Veit	St. Veiter Straße 76	8046 Graz
VS Unterpremstätten	Schulstraße 6	8141 Unterpremst.

**Raiffeisen
Meine Bank**



**Wenn's um die Förderung des Sports
geht, ist nur eine Bank meine Bank.**

Wir lieben Erfolg. Besonders die Erfolge der österreichischen Sportler. Deshalb fördern wir seit vielen Jahren den österreichischen Sport, wo immer wir können. www.raiffeisen.at/steiermark



...bis zum
nächsten
Sommer
sind wir
für Sie da!

**SPORT
UNION** 
STEIERMARK

SPORTUNION Steiermark - Wir bewegen Menschen

Gaußgasse 3, 8010 - Graz

Tel.: +43 (0) 316 32 44 30, Fax: +43 (0) 316 32 42 56

Mail: office@sportunion-steiermark.at

Web: www.sportunion-steiermark.at

www.sportunion-steiermark.at