

Postgebühr bar bezahlt!
Zugestellt durch die Österr. Post AG

Wir bewegen Menschen

Kursprogramm 2025/2026

SPORT
UNION



Kirchberg an der Pielach

NEU



kirchberg-pielach.sportunion.com



Kurs 1:

Fit am Vormittag

Komm vorbei, tanke Kraft und starte aktiv in den Tag. Es erwartet dich eine abwechslungsreiche Sporteinheit mit Elementen aus Bodywork, Pilates, Yoga und Wirbelsäulengymnastik. An die jungen Mamas: du hast keine Kinderbetreuung? Kein Problem, bring dein Kind einfach mit!

Keine Anmeldung erforderlich!



Trainerin:

Bettina Zöchbauer (0650 323 0063)

Ort:

Kirchberghalle

Kosten:

Jährlicher Mitgliedsbeitrag von € 60,-- (Erwachsene)

Familienhöchstbetrag € 90,--

Termine:

ab 26. September 2025, von 08:30 bis 09:15 Uhr, 10 Einheiten, freitags - nur an Schultagen

Kurs 2:

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!



Trainerinnen:

Alexandra Siegmar (0650 2202451), Margaretha Daxböck, Katharina Karner, Alexandra Wieseneder, Johanna Wutzl und Betty Zöchbauer

Ort:

Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg

Kosten:

€ 50,-- pro Schuljahr, pro Familie

Termine:

ab 17. September 2025, von 16:00 bis 17:00 Uhr, jeden Mittwoch - nur an Schultagen





Kurs 3:

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 per WhatsApp unter 0650 2202451 (Alexandra Siegmar).

Trainer/innen: Alexandra Siegmar (0650 2202451), Claudia und Thomas Bauer, Birgit Bodner, Julia Frühwirth, Klara Flieger, Kerstin Gonaus und Anika Schlögelhofer.

Ort: Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg

Kosten: € 50,-- pro Schuljahr (Familienhöchstbetrag € 90,-- dh. dass alle Familienmitglieder unbegrenzt das Union-Angebot nutzen können)

Termine: ab 18. September 2025, von 16:00 bis 17:00 Uhr, jeden Donnerstag, nur an Schultagen



Kurs 4:

Ball-Action und Bewegungsspiele (6-10 Jahre)

In diesem Kurs steht der Spaß an der Bewegung im Mittelpunkt. Die Kinder erwarten abwechslungsreiche Ballspiele wie Basketball und Volleyball, die Teamgeist, Reaktionsfähigkeit und Ausdauer fördern. Ergänzt wird das Programm durch Koordinations- und Geschicklichkeitsspiele, die motorische Fähigkeiten und Konzentration trainieren.

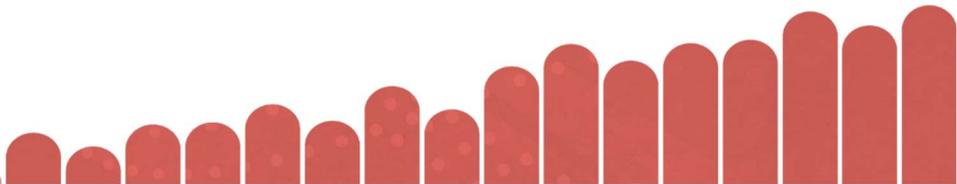
Parcour und Bewegungslandschaften sorgen für spannende Herausforderungen, bei denen Schnelligkeit gefragt ist. Der Kurs bietet eine bunte Mischung aus Sportarten und Spielformen, die allen Spaß machen und Fitness sowie die koordinativen und sozialen Kompetenzen stärken. **Keine Anmeldung erforderlich!**

Trainer: Patrick Steidl (0670 606 49 88)

Ort: Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg

Kosten: € 50,-- pro Schuljahr (Familienhöchstbetrag € 90,--)

Termine: ab 16. September 2025, von 17:00 bis 18:15 Uhr, jeden Dienstag - nur an Schultagen



Kurs 5:

Zumba-KIDS (7 – 11 Jahre)

Hier gebt ihr den Ton an!

In Zumba Kids werden Bewegungs- und Musikelemente miteinander kombiniert. Die Kinder lernen ihren Körper und ihre Bewegungen besser kennen und fühlen sich großartig. Sie können sich austoben und ganz sie selbst sein, was wiederum glücklich macht. Merkfähigkeit, Teamwork und das Selbstwertgefühl werden spielerisch gefördert. *Fun* und *power* ist garantiert!

Anmeldung erforderlich unter 0664 1228494 oder zeynepgartner@gmail.com!

Trainerin:

Zeynep Gärtner (0664 1228494)

Ort:

Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg

Kosten:

€ 50,-- pro Schuljahr (Familienhöchstbetrag € 90,--)

Termine:

Schnupperstunde am 15. September 2025 von 16:00 bis 17:00 Uhr, danach 5 Einheiten (22.9., 29.9., 6.10., 13.10. und 20.10.2025) von 16:00 bis 17:00 Uhr, montags



Kurs 6:

Volleyball

Volleyball für Anfänger und mäßig Fortgeschrittene.

Interessierte sind eingeladen jederzeit unverbindlich schnuppern zu kommen!

Koordinatoren:

Fritz Valenta (0676 81037685)

Gerhard Bertl (0664 73756304)

Ort:

Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg

Kosten:

Jährlicher Mitgliedsbeitrag von € 60,-- (Erwachsene) bzw.

€ 55,-- (Jugendliche in Ausbildung) – Familienhöchstbetrag € 90,--

Termine:

ab 18. September 2025, von 19:00 bis 21:00 Uhr, jeden Donnerstag

Kurs 7: DanceFit (Tanz und Fitness in einem – für Erwachsene)
Bei „DanceFit“ kommt man tänzerisch ins Schwitzen. Mit ganz viel Schwung und Pep werden einfache Schritte zu kurzen Choreografien 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.

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

Ort: Kirchberghalle

Kurskosten: € 100,- (Mitgliedsbeitrag € 60,- und 40,- Kursbeitrag pro Block)

Termine: Block 1: ab 23. September 2025, 12 Einheiten
Block 2: ab 13. Jänner 2026, 12 Einheiten
von 18:00 bis 19:00 Uhr, dienstags – nur an Schultagen

DANCE FIT

TANZ & FITNESS

- MOTIVIERENDE MUSIK
- EINFACHE SCHRITTE
- KEINE VORKENNTNISSE ERFORDERLICH
- ALLE INFOS ONLINE

**AB 23.09.2025
DIENSTAG, 18 UHR**

**TRAINERIN
KATHARINA**

+43 (0)676 96 60 765

Kirchberghalle
3204 Kirchberg/Pielach



**SCHNUPPERN
JEDERZEIT MÖGLICH!**

Kurs 8: **Functional Fit**

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: Elisa Enne, Renate Grassmann, Caroline Hollaus, Gerda Riegler, Katharina Kirchner, Lisa Veitinger, Maria Wieland und Bettina Zöchbauer

Ort: Kirchberghalle

Kosten: Jährlicher Mitgliedsbeitrag von € 60,-- (Erwachsene) bzw. € 55,-- (Jugendliche in Ausbildung und Pensionisten) – Familienhöchstbetrag € 90,--

Termine: ab 17. September 2025, von 19:00 bis 20:00 Uhr, jeden Mittwoch



Kurs 9: **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 (0664 2434705)

Ort: Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg

Kosten: Jährlicher Mitgliedsbeitrag von € 60,-- (Erwachsene) Familienhöchstbetrag € 90,--

Termine: ab 16. September 2025, von 18:30 bis 20:00 Uhr, jeden Dienstag

Kurs 10: 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!

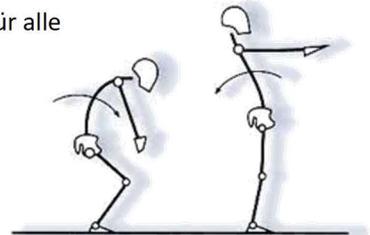
Termine: ab Eröffnung des Freibades bis Saisonende 2026
Montag, Mittwoch und Samstag von 08:00 bis 09:30 Uhr



Kurs 11: 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



Achtung:
neuer
Wochentag
und Ort!

Begrenzte Teilnehmerzahl: Anmeldung unbedingt erforderlich

unter claudiaflieger@schule.at oder 0664 73360449

Anmeldeschluss: 30.10.2025



Trainerin: Claudia Flieger (0664 73360449)

Ort: Dirndlsaal der Kirchberghalle

Kurskosten: € 90,- (Mitgliedsbeitrag € 60,- und 30,- Kursbeitrag pro Block)

Termine: 16 Einheiten, donnerstags
ab 06. November 2025, von 19:00 bis 20:00 Uhr



Kurs 12: Athletic Power Workout

Für Männer und Frauen!

Maximale Power – maximale Motivation! Dieses funktionelle Ganzkörpertraining kombiniert Elemente aus Kraft, Ausdauer, Zirkeltraining und Koordination. Mit abwechslungsreichen Übungen und hoher Intensität bringt dich das Athletic Power Workout an deine Grenzen – und darüber hinaus.

Keine Anmeldung erforderlich!

Trainerinnen: Alexander König **KING** Gerda Riegler,
Bettina Zöchbauer und Caroline Hollaus

Ort: Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg

Kosten: Jährlicher Mitgliedsbeitrag von € 60,-- (Erwachsene) bzw. € 55,--
(Jugendliche in Ausbildung und Pensionisten) – Familienhöchstbetrag € 90,--

Termine: von 7. November 2025 bis 30. Jänner 2026, von 18:00 bis 19:00 Uhr,
jeden Freitag



Kurs 13: Nordic Walking

Keine Anmeldung erforderlich!

Koordinatorin: Anna Hölzl (0650 5168216)

Treffpunkt: Gemeindeamt Kirchberg

Kosten: kostenlos

Termine: ab 3. September 2024, um 14:00 Uhr, jeden Dienstag



Kurs 14: 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 € 55,--
(Pensionisten) bzw. € 60,-- (Erwachsene) –
Familienhöchstbetrag € 90,--

Termine: ab 8. September 2025, von 17:00 bis 18:00 Uhr,
jeden Montag



Kurs 15: Wanderungen

Die Anreise erfolgt mit dem Zug oder mit den Privat-PKW's.
Proviant, Regenschutz und gutes Schuhwerk ist bei allen Wanderungen erforderlich.

Um Anmeldung wird gebeten unter 0664 1561574 bei Marion Becvar!
Änderungen vorbehalten (und werden rechtzeitig über die WhatsApp Gruppe bekannt gegeben).

Koordinatorin: Marion Becvar (0664 1561574)

Kosten: kostenlos

Kurs 15.1: kleiner Ötscher

Gehzeit ca. 4 Stunden, Start in Lackenhof

Treffpunkt: Treffpunkt 08:00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg

Koordinatorin: Marion Becvar (0664 1561574)

Termin: Dienstag, 9. September 2025

Kurs 15.2: von der Luft zur Grüntalkogel-Hütte

Gehzeit ca. 5 Stunden

Treffpunkt: Treffpunkt 08:00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg

Koordinatorin: Marion Becvar (0664 1561574)

Termin: Sonntag, 12. Oktober 2025

Kurs 15.3: von Phyra zur Kukubauer Hütte

Gehzeit ca. 4-5 Stunden

Treffpunkt: Treffpunkt 08:00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg

Koordinatorin: Marion Becvar (0664 1561574)

Termin: Sonntag, 15. März 2026

Kurs 15.4: vom Dürrholzer Kreuz auf den Unterberg

Gehzeit ca. 4 Stunden

Treffpunkt: Treffpunkt 08:00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg

Koordinatorin: Marion Becvar (0664 1561574)

Termin: Sonntag, 12. April 2026

Kurs 15.5: vom Wastl am Wald zur Anna Alm

Gehzeit ca. 3 Stunden

Treffpunkt: Treffpunkt 08:00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg

Koordinatorin: Marion Becvar (0664 1561574)

Termin: Sonntag, 17. Mai 2026

Kurs 15.6: vom Niederalpl auf den Tonion

Gehzeit ca. 6 Stunden

Treffpunkt: Treffpunkt 07:00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg

Koordinatorin: Marion Becvar (0664 1561574)

Termin: Dienstag, 16. Juni 2026

Das kostenlose
Bewegungs-
programm ohne
Anmeldung

Juni – September
in ganz Österreich



auch 2026 wieder

im Schlosspark Kirchberg – sei dabei!

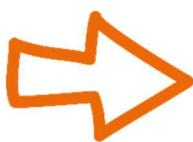


Alle Infos unter:
kirchberg-pielach.sportunion.com

Unser Sportprogramm auf einen Blick:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30 -	Schwimmen		Schwimmen		Fit am Vormittag
09:15					
ab 14:00		Nordic Walking			
15:30					
16:00	Zumba Kids		Eltern-Kind-Turnen	KIGA- Erlebnisturnen	
16:30					
17:00	Fitness für Damen	Ball-Action und Bewegungsspiele			
17:30					
18:00		Herren- turnen	Dance Fit		Athletic Power Workout
18:30					
19:00			Functional Fit	Volley- ball	Rücken Fit
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					

<i>outdoor</i>	<i>Turnsaal</i>	<i>Kirchberghalle</i>
----------------	-----------------	-----------------------



Unsere Bankverbindung:

AT78 3258 5000 0013 3397

Sportunion Kirchberg