

Postgebühr bar bezahlt!
Zugestellt durch die Österr. Post AG

Wir bewegen Menschen

Kursprogramm 2026/2027

SPORT
Union

Kirchberg an der Pielach



kirchberg-pielach.sportunion.com



Workshop 1: Fit vor und für die Geburt



Du erwartest ein Baby? Dann erwarte ich dich!

Zielgruppe: Schwangere unabhängig von der Schwangerschaftswoche

Sanfte Fitness für dich und dein Baby! Du bist unsicher, welche Übungen noch gut für dich sind? An drei Terminen zeige ich dir sichere, effektive Übungen, die...

- ≥ deine Muskulatur stärken
- ≥ Rückenschmerzen und Verspannungen lösen können
- ≥ dich optimal auf die Geburt vorbereiten
- ≥ dir Energie im Alltag geben
- ≥ dir und deinem Baby guttun!

Keine Vorkenntnisse notwendig – Austausch mit anderen Schwangeren garantiert und erwünscht!

Anmeldung erwünscht per WhatsApp oder SMS!



Trainerin: Lisa Veitinger (0664 4836655)

Ort: Turnsaal der Mittelschule Kirchberg

Kosten: € 25,--

Termine: 3 Einheiten: 20. November,
27. November und 4. Dezember 2026
jeweils von 18:00 bis 19:15 Uhr

Workshop 2: Mama Power: Fit nach der Geburt



Zielgruppe: Frauen ca. 6 Wochen bis 6 Monate nach der Geburt.

Dieser Workshop unterstützt dich dabei, nach der Geburt wieder fit zu werden. Fokus: Beckenboden, Kräftigung der Körpermitte und wertvolle Tipps für den aktiven Alltag als Mama. Nimm dein Baby gerne mit zum Workshop!

Anmeldung erwünscht per WhatsApp oder SMS!

Trainerin: Lisa Veitinger (0664 4836655)

Ort: Turnsaal der Mittelschule Kirchberg

Kosten: € 15,- pro Termin

Termin 1: Samstag, 14. November 2026 von 08:30 bis 11:00 Uhr

Termin 2: Samstag, 24. April 2027 von 08:30 bis 11:00 Uhr

Kurs 1:

Fit am Vormittag – für alle Altersklassen

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 3230063)

Ort:

Kirchberghalle

Kosten:

Jährlicher Mitgliedsbeitrag von € 60,-- (Erwachsene)

Familienhöchstbetrag € 90,--

Termine:

ab 11. September 2026, von 08:30 bis 09:30 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), Katharina Karner und Betty Zöchbauer

Ort:

Turnsaal der Mittelschule Kirchberg

Kosten:

€ 50,-- pro Schuljahr, pro Familie

Termine:

ab 16. September 2026, 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 0676 6709905 (Claudia Bauer).

Trainerinnen:

Claudia Bauer (0676 6709905), Birgit Bodner, Julia Frühwirth, Klara Flieger, Kerstin Gonaus, Anika Schlögelhofer, Elena Taschl und Barbara Zeuner

Ort:

Turnsaal der Mittelschule Kirchberg

Kosten:

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

Termine:

ab 17. September 2026, von 16:00 bis 16:50 Uhr, jeden Donnerstag, nur an Schultagen



Kurs 4:



Spiel und Spaß beim TURNEN für VS-Kinder (6 - 9 Jahre)

Freude am Sport und Spiel steht an erster Stelle. Durch vielseitige Übungen fördern wir die Fitness, Koordination und Gesundheit der Kids. Von Bodenturnübungen bis Bewegungslandschaften, ein toller sportlicher Mix für alle Bewegungsfreudige.

Trainerinnen:

Claudia Bauer, Birgit Bodner, Julia Frühwirth, Klara Flieger, Kerstin Gonaus, Anika Schlögelhofer, Elena Taschl und Barbara Zeuner

Ort:

Turnsaal der Mittelschule Kirchberg

Kosten:

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

Termine:

ab 17. September 2026, von 17:00 bis 18:00 Uhr, jeden Donnerstag, nur an Schultagen

Kurs 5:

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 Mittelschule Kirchberg

Kosten:

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

Termine:

ab 15. September 2026, von 17:00 bis 18:15 Uhr, jeden Dienstag - nur an Schultagen

Kurs 6:

Volleyball

Volleyball für Anfänger und mäßig Fortgeschrittene. Ab 15 Jahren!

Interessierte sind eingeladen jederzeit unverbindlich schnuppern zu kommen!

Koordinatoren: Fritz Valenta (0676 81037685) und

Philipp Mühlbacher (0660 1644431)

Ort:

Turnsaal der Mittelschule Kirchberg

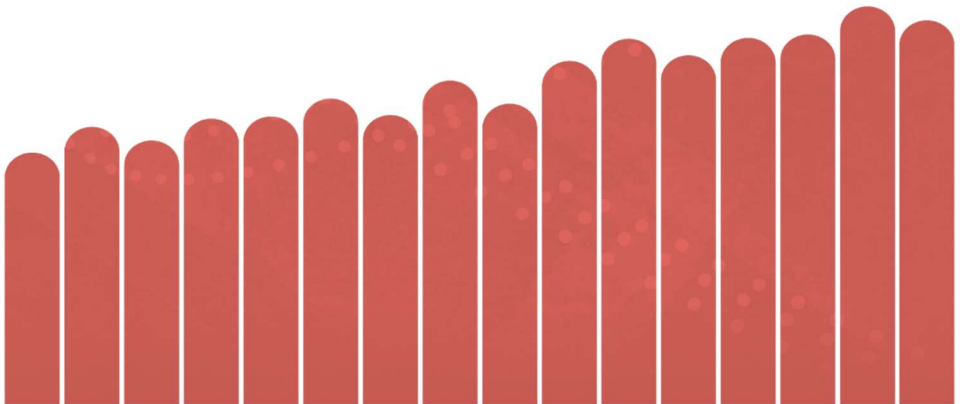
Kosten:

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

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

Termine:

ab 17. September 2026, 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: **Block 1:** € 90,-- (jährlicher Mitgliedsbeitrag € 60,- + 30,- Kursbeitrag)
Block 2: € 30,-- (bei aufrechter Mitgliedschaft)

Termine: **Block 1:** ab 22. September 2026, 10 Einheiten
Block 2: ab 12. Jänner 2027, 10 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 22.09.2026
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: Caroline Hollaus (0680 2185821), Elisa Enne, Renate Grassmann, 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 23. September 2026, von 19:00 bis 20:00 Uhr, jeden Mittwoch

Kurs 9: Flex Fitness für alle Durchstarter, ab 16 Jahren



Flex Fitness – Training, das sich dir anpasst. Du bestimmst die Intensität.

Das Ganzkörpertraining ohne Geräte richtet sich nach deinem Level: Jede Übung bietet mehrere Stufen, und du wählst genau die Variante, die dich fordert – ohne zu überfordern. Kein Vergleich, keine starren Vorgaben. Du trainierst in der Gruppe, arbeitest aber an deiner ganz persönlichen Bestform.

Was dich erwartet:

- ≥ *Flexible Übungen* für jedes Fitnesslevel
- ≥ *Ganzheitliches Training* für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Stabilität

≥ *Kontinuierliche Fortschritte*, weil du deine Grenzen selbst setzt und erweiterst.

Wachse über dich hinaus – in deinem Tempo.

Schnuppern ist jederzeit möglich!



Trainer: Thomas Bauer (0676 7108383)

Ort: Turnsaal der Mittelschule Kirchberg

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

Termine: ab 08. September 2026, von 19:00 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 2027
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

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

Anmeldeschluss: 25.09.2026

Achtung:
schnell
anmelden!



Trainerin: Claudia Flieger (0664 73360449)

Ort: Kirchberghalle

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

Termine: von 01. Oktober 2026 bis 25. Februar 2027
von 19:00 bis 20:00 Uhr, donnerstags





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 Mittelschule Kirchberg

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

Termine: ab 07. September 2026, von 17:00 bis 18:00 Uhr,
jeden Montag



Kurs 13: Wanderungen

Die Anreise erfolgt mit dem Zug oder mit den Privat-PKWs. Es können Fahrgemeinschaften gebildet werden!

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 angekündigt und über die WhatsApp Gruppe bekannt gegeben).

Koordinatorin: Marion Becvar (0664 1561574)

Kosten: kostenlos

Kurs 13.1: Schöpfl Wiener Wald

Gehzeit ca. 3 Stunden

Treffpunkt: Treffpunkt 08:00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg,
gemeinsame Fahrt nach St. Corona

Koordinatorin: Marion Becvar (0664 1561574)

Termin: Dienstag, 13. Oktober 2026

Kurs 13.2: Bichleralm

Gehzeit ca. 4 Stunden

Treffpunkt: Treffpunkt 08:00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg,
gemeinsame Fahrt nach Sägemühle bei Annaberg

Koordinatorin: Marion Becvar (0664 1561574)

Termin: Dienstag, 03. November 2026

Kurs 13.3: Plambach-Eck zum Bankerl (bei Interesse ev. weiter auf den Kaiserkogel)

Gehzeit ca. 2-3 Stunden

Treffpunkt: Treffpunkt 08:00 Uhr, Bahnhof Kirchberg (Fahrt mit dem
Zug nach Hofstetten-Grünau)

Koordinatorin: Marion Becvar (0664 1561574)

Termin: Dienstag, 09. März 2027

Kurs 13.4: Vordere Tormäuer und Nestelberg

Gehzeit ca. 3-4 Stunden

Treffpunkt: Treffpunkt 08:00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg,
gemeinsame Fahrt nach Gaming, Eibenboden

Koordinatorin: Marion Becvar (0664 1561574)

Termin: Dienstag, 04. Mai 2027

Kurs 13.5: Ganztageswanderung auf die Herralm im Dürrensteingebiet

Treffpunkt: Treffpunkt 07:00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg

Koordinatorin: Marion Becvar (0664 1561574)

Termin: Dienstag, 06. Juli 2027

Kurs 14: Nordic Walking

Keine Anmeldung erforderlich!

Koordinatorin: Marion Becvar (0664 1561574)

Treffpunkt: Gemeindeamt Kirchberg

Kosten: kostenlos

Termine: ab 01. September 2026, um 14:00 Uhr, jeden Dienstag

Das kostenlose
Bewegungs-
programm ohne
Anmeldung

Juni – September
in ganz Österreich



auch 2027 wieder

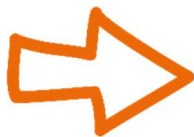
im Schlosspark Kirchberg – sei dabei!



Unser Sportprogramm auf einen Blick:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Schwimmen	Wanderungen	Schwimmen		Fit am Vormittag	Mama Power
14:00		Nordic Walking				
16:00			Eltern-Kind- Turnen	KIGA- Erlebnisturnen		
16:30						
17:00	Fitness für Damen	Ball-Action und Bewegungsspiele		Spiel und Spaß für VS-Kinder		
17:30						
18:00			Dance Fit			
18:30						
19:00		Flex Fitness	Functional Fit	Volley- ball	Rücken Fit	Fit vor/ für die Geburt
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						

outdoor	Turnsaal	Kirchberghalle
---------	----------	----------------



Unsere Bankverbindung:

AT78 3258 5000 0013 3397

Sportunion Kirchberg

kirchberg-pielach.sportunion.com

