

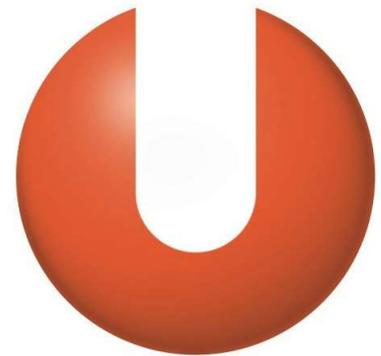
Postgebühr bar bezahlt!  
Zugestellt durch die Österr. Post AG

**Wir bewegen Menschen**

# Kursprogramm 2024/2025

SPORT  
**UNION**

Kirchberg an der Pielach



[sportunion-kirchbergpielach.jimdo.com](http://sportunion-kirchbergpielach.jimdo.com)

**Kurs 1: Back-in-shape / mit Baby**



Deine Geburt liegt bereits mehr als 4 Monate zurück und du möchtest (wieder) mit dem Training starten? Schrittweise bauen wir eine stabile und belastbare Körpermitte auf mit der du für den Mutteralltag gut gewappnet bist. Wir stärken unser Körpergefühl, unsere Ausdauer und Haltung! Gönn dir diese kurze Auszeit vom Mama- Alltag und falls du keine Kinderbetreuung hast: nimm dein Baby einfach mit!

Auch für Frauen die u.a. an ihrem Beckenboden arbeiten möchten!

**Anmeldung erforderlich unter 0650 323 0063 oder [bettina.zoechbauer@gmx.at](mailto:bettina.zoechbauer@gmx.at)!**

**Trainerin:** Bettina Zöchbauer (0650 323 0063)

**Ort:** Kirchberghalle

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

**Termine:** ab 27. September 2024, 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!**

**Trainerin:** Alexandra Siegmar (0650 2202451)

**Ort:** Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg

**Kosten:** € 50,-- pro Schuljahr, pro Familie

**Termine:** ab 18. September 2024, 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 unter [elena.taschl@gmx.at](mailto:elena.taschl@gmx.at)**

**Trainerin:** Elena Taschl (0660 6765817)  
Katharina Dullnigg

**Ort:** Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg

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

**Termine:** ab 12. September 2024, von 16:00 bis 17:00 Uhr, jeden Donnerstag - nur an Schultagen



Achtung: neuer Wochentag!



### **Kurs 4: 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!

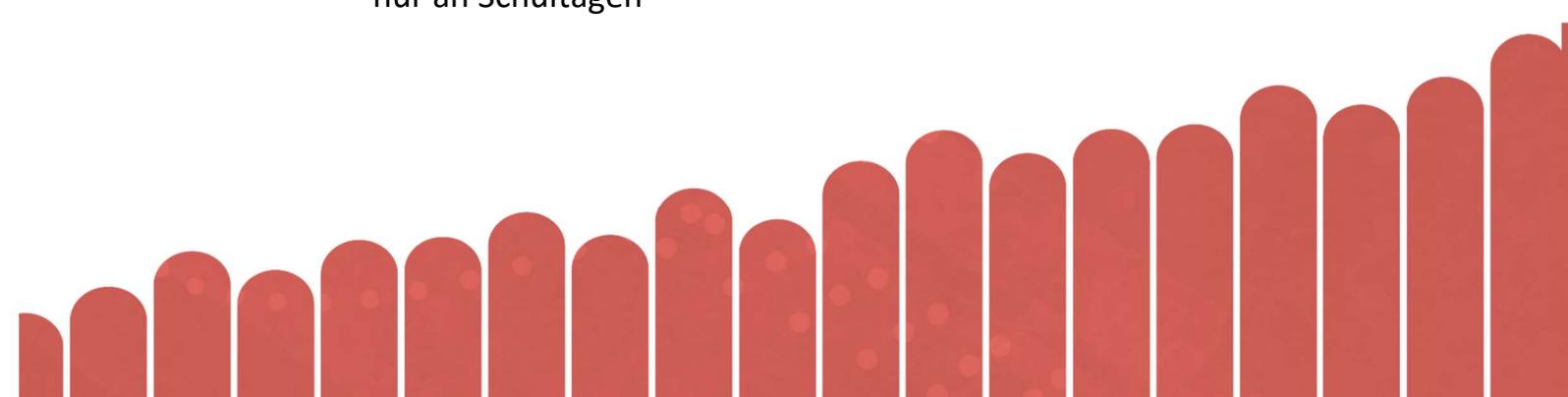
**Keine Anmeldung erforderlich!**

**Trainerin:** Sophia Neidl (0669 150 765 07)

**Ort:** Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg

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

**Termine:** ab 24. September 2024, von 16:30 bis 17:45 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!

**Keine Anmeldung erforderlich!**

**Trainerin:** Zeynep Gärtner (0664 1228494)

**Ort:** Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg

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

**Termine:** ab 4. November 2024, 5 Einheiten  
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!**

**Trainer:** Gerhard Bertl (0664 73756304)

Fritz Valenta (0676 81037685)

**Ort:** Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg

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

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

**Termine:** ab 19. September 2024, 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 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.

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

**Ort:** Kirchberghalle

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

**Termine:** Block 1: ab 17. September 2024, 12 Einheiten

Block 2: ab 7. Jänner 2025, 12 Einheiten  
von 18:00 bis 19:00 Uhr, dienstags

# DANCE FIT

## TANZ & FITNESS

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

**AB 17.09.2024  
DIENSTAG, 18 UHR**

**TRAINERIN  
KATHARINA**

+43 (0)676 96 60 765

Kirchberghalle  
3204 Kirchberg/Pielach



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

**Ort:** Kirchberghalle

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

**Termine:** ab 18. September 2024, 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 (0676 81037289)

**Ort:** Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg

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

**Termine:** ab 17. September 2024, 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 2025  
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](mailto:claudiaflieger@schule.at) oder 0664 73360449

**Trainerin:** Claudia Flieger (0664/73360449)

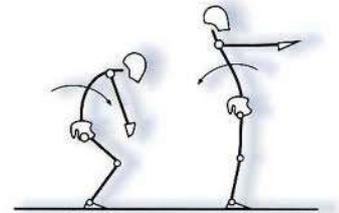
**Ort:** Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg

**Termin 1:** 8 Einheiten im Herbst 2024  
von 4. Oktober bis 29. November 2024, von 19:00 – 20:00 Uhr,  
freitags (Anmeldung bis spätestens 28. September 2024)

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

**Termin 2:** 8 Einheiten im Frühjahr 2025  
von 14. Februar bis 4. April 2025, von 19:00 – 20:00 Uhr,  
freitags (Anmeldung bis spätestens 1. Februar 2025)

**Kosten:** Jährlicher Mitgliedsbeitrag von € 60,-- (Erwachsene)  
oder für Teilnehmer/innen vom Termin 1: € 30,--



## **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 € 55,-- (Erwachsene)  
Familienhöchstbetrag € 90,--

**Termine:** ab 9. September 2024, 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 3. September 2024, um 14:00 Uhr, jeden Dienstag

## **Kurs 14: 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 Whats  
App-Gruppe bekannt gegeben).

**Koordinatorinnen:** Marion Becvar (0664 1561574)

**Kosten:** kostenlos

### **Kurs 14.1: Sauwand, Mooshuben**

Gehzeit ca. 4 Stunden

**Treffpunkt:** Treffpunkt 8:00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg

**Koordinatorin:** Marion Becvar (0664 1561574)

**Termin:** Sonntag, 8. September 2024

## **Kurs 14.2: Göller**

Gehzeit ca. 5-6 Stunden

**Treffpunkt:** Treffpunkt 8:00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg

**Koordinatorin:** Marion Becvar (0664 1561574)

**Termin:** Dienstag, 8. Oktober 2024

## **Kurs 14.3: Dunkelstein, Hafnerbach**

Gehzeit ca. 2 Stunden

**Treffpunkt:** Treffpunkt 13:00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg

**Koordinatorin:** Marion Becvar (0664 1561574)

**Termin:** Samstag, 9. November 2024

## **Kurs 14.4: Vogelbergsteig, Dürnstein**

Gehzeit ca. 3 Stunden

**Treffpunkt:** Treffpunkt 8:00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg

**Koordinatorin:** Marion Becvar (0664 1561574)

**Termin:** Dienstag, 18. März 2025

## **Kurs 14.5: Sonntagberg**

Gehzeit ca. 3 Stunden

**Treffpunkt:** Treffpunkt 8:00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg

**Koordinatorin:** Marion Becvar (0664 1561574)

**Termin:** Sonntag, 13. April 2025

## **Kurs 14.6: Zdarskyhütte, St. Aegyd**

Gehzeit ca. 4 Stunden

**Treffpunkt:** Treffpunkt 8:00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg

**Koordinatorin:** Marion Becvar (0664 1561574)

**Termin:** Sonntag, 18. Mai 2025

## **Kurs 14.7: Reisalpe mit Hochstaff, Kleinzell**

Gehzeit ca. 5 Stunden

**Treffpunkt:** Treffpunkt 8:00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg

**Koordinatorin:** Marion Becvar (0664 1561574)

**Termin:** Donnerstag, 26. Juni 2025

## Kurs 14.8: Königsals, Proles-Schöneben

Gehzeit ca. 6-7 Stunden

**Treffpunkt:** Treffpunkt 7:00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg

**Koordinatorin:** Marion Becvar (0664 1561574)

**Termin:** Sonntag, 20. Juli 2025

## Kurs 14.9: Hohe Weichsel, Seebergsattel

Gehzeit ca. 8 Stunden

**Treffpunkt:** Treffpunkt 6:00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg

**Koordinatorin:** Marion Becvar (0664 1561574)

**Termin:** Dienstag, 12. August 2025

Das kostenlose  
Bewegungs-  
programm ohne  
Anmeldung

Juni – September  
in ganz Österreich



*auch 2025 wieder*

im Schlosspark Kirchberg – sei dabei!



VERTRAUEN  
IST UNSER  
KAPITAL.

Raiffeisenbank  
Region St. Pölten



# SUMSI KONTO

JETZT EXKLUSIV  
**20 EURO**  
START-  
BONUS\*\*

# MIT 4,25% ZINSEN\*

FÜR ALLE JUNGEN SPARER BIS 10 JAHRE GIBT ES  
BEI DER RAIFFEISENBANK REGION ST. PÖLTEN  
**4,25% ZINSEN P.A.** FÜR DIE ERSTEN 5.000 EURO.\*

**WIR MACHT'S MÖGLICH.**

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

\* 0,01% + 4,24% Zinsen p.a. bis 31.12.2024 für die ersten 5.000 Euro | für Einlagen darüber hinaus 0,01 % Zinsen p.a. | maximal bis zum 10. Geburtstag

\*\* 20 Euro Startbonus nur gültig für alle neu eröffneten Sumsi Konten

Impressum: Raiffeisenbank Region St. Pölten eGen, Kramers Landstraße 18, 3100 St. Pölten

## Unser Sportprogramm auf einen Blick:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30 - 09:15	Schwimmen		Schwimmen		Back in Shape	Schwimmen
ab 14:00		Nordic Walking				
15:30						
16:00	Zumba Kids		Eltern-Kind- Turnen	KIGA- Erlebnisturnen		
16:30		Spiel und Spaß für VS-Kinder				
17:00	Fitness für Damen					
17:30						
18:00		DanceFit				
18:30		Herren- turnen				
19:00			Functional Fit		Rücken Fit	
19:30				Volleyball		
20:00						
20:30						
21:00						

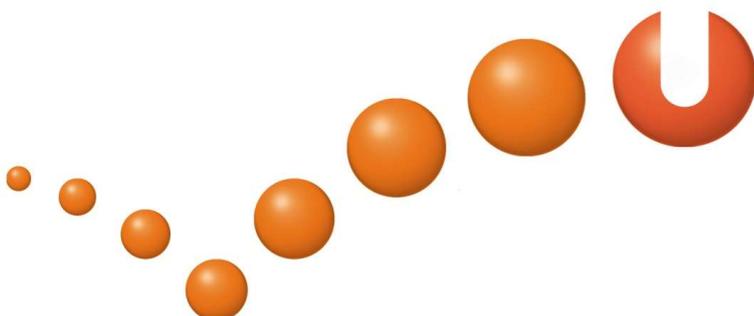
outdoor
Turnsaal
Kirchberghalle

 ACHTUNG!

Unsere Bankverbindung:

AT78 3258 5000 0013 3397

Sportunion Kirchberg



Wir bewegen Menschen