



INFORM

Vereinszeitung des Allgemeinen Turnverein Graz Herbst 2005 / Nr. 219

DER VIELSEITIGSTE VEREIN ÖSTERREICHS IM HERZEN VON GRAZ

DU HAST DAS ZIEL.

WIR HABEN DIE MÖGLICHKEITEN.



Sportangebot 05/06

Impressum:

Medieninhaber: Allgemeiner Turnverein Graz zu 100 Prozent

Anschrift: Kastelfeldgasse 8, 8010 Graz

Redaktion: ATG Team

Anschrift der Redaktion: Kastelfeldgasse 8, 8010 Graz

Layout: Andreas Zettinig

Druck: Moser&Partner GmbH, Maltesergasse 8, 8570 Voitsberg

Die Vereinszeitung des Allgemeinen Turnverein Graz erscheint in unregelmäßigen Abständen mindestens viermal jährlich und informiert Vereinsmitglieder über das Geschehen in und rund um den Verein. Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Texte aus satztechnischen Gründen gegebenenfalls zu kürzen. Mit Autoren-Namen gekennzeichnete Beiträge müssen nicht der Meinung der Redaktion entsprechen. Alle Rechte vorbehalten.

Kunstturnerinnen:

Es geht wieder los !

Wir starten mit einer neuen Gruppe !

Wir suchen Mädchen, die Lust haben, zum Kunst-Turnen zu kommen: Mädchen, die mutig sind, die nicht genug Bewegung haben können, die Kunststücke erlernen wollen.

Voraussetzungen: Freude an regelmäßiger sportlicher Betätigung, Bewegungsgefühl, Mut und Kraft.

Alter: 6 - 8 Jahre Jahrgang 1997-1998-1999

Kunst-Turnen kann man bei uns sehr schnell lernen, Elemente der Akrobatik – Flic-Flacs – Salti – Überschläge am Boden und an Geräten. Man hat damit eine sehr gute Vorbereitung für viele Sportarten. Nützt jetzt die Gelegenheit, Bewegungsfertigkeiten optimal zu erlernen.

Wir bieten:

- * 5 Stunden Bewegungs-Schulung in der Woche
- * eine Ausbildung von den Grundelementen des Turnens bis zu Höchstschwierigkeiten
- * Möglichkeiten der Steigerung bis zum täglichen Training bei staatlich geprüften Trainern
- * Vorbereitung für lokale, nationale und internationale Wettkämpfe.
- * Wettkämpfe, Shows, Trainings-Aufenthalte, Turn-Camps.

Unsere Turnzeiten: Dienstag und Freitag:
jeweils 16.00 – 18.30 (regelmäßig)

Beginn: ab Dienstag, 12. September um 16.00, Untere TUS-Halle.

Kommt einmal probeweise in unsere Trainings-Stunde schnuppern.

Leitung: Dr. W.Hayn

Schwimmkurs für 7-10jährige Kinder

Das Schwimmen ist bekanntlich eine der gesündesten Sportarten. Die Schwimmriege ist eine Neigungsgruppe im ATG, in der die Kinder in der Gymnastik eine „Grundausbildung“ und im Schwimmen alle Stilarten gelehrt bekommen. Die Leitung der Übungsstunden liegt in den Händen von anerkannten, staatlich geprüften Trainern und Übungsleitern, die nach den neuesten Erkenntnissen des sportlichen Schwimmens unterrichten. Sollte sich Ihr Kind als talentiert erweisen, hat es die Möglichkeit, sich in den nächsten Jahren zu einem Spitzensportler zu entwickeln.

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Schwimmkurs ist, dass Ihr Kind eine Länge des Bades (25 m) frei durchschwimmen kann.

Die Übungsstunden finden am Mittwoch und am Freitag (15.00-16.00 Uhr Gymnastik, 16.00-17.00 Uhr Schwimmen) statt.

Die erste Übungsstunde findet am Mittwoch, den 21. Sept. 2005 statt

Für die Gymnastik sind Turnkleidung und Turnschuhe und für das Schwimmen ein Badetrikot und ein Bademantel oder ein großes Handtuch zum Abtrocknen nach dem Schwimmen notwendig. Da die Kosten des Hallenbadbetriebes sehr hoch sind, ist ein Schwimmbeitrag von 80,00 Euro pro Semester zusätzlich zum monatlichen ATG- Mitgliedsbeitrag zu bezahlen.

Die ersten 2 Wochen kann ihr Kind zum „Schnuppern“ kommen. Danach muss es beim ATG und zum Schwimmkurs angemeldet werden.

PS: Falls Ihr Kind noch keine 25 m frei Schwimmen kann, gibt es im ATG ab 26. September 05 einen weiteren Schwimmkurs am Montag (15.15-16.00 Gymnastik, 16.00-16.45 Uhr Schwimmen). Dieser Kurs ist für 5-8 jährige Kinder, die bereits einen Schwimmkurs besucht haben und diese Ausbildung festigen möchten.

TAI CHI- Q I- G O N G

Harmonisieren Sie Ihren Körper und Geist durch bewusste Atmung und Bewegung!

Leitung: H A N N E P I L H A T S C H

Sie absolvierte ihre Ausbildung bei:

Tai Chi: Meister Xiu Feng

Meister Jumin Chin, Joshua Grant und Jao Li

QiGong: Dr. Quingshan Liu (Arzt & QiGong Meister)

Kursbeginn Fr., 9. September 2005

17.00 - 18.00 Uhr im Gösser - Gymnastiksaal

Kurskosten: (12 Einheiten)

€ 40.- Mitglieder

€ 60.- Gäste

Anmeldung im ATG-INFO-Büro

ERWACHSENE - Wintersemester 2005/06

SPORTSTUNDEN (im Mitgliedsbeitrag inkludiert):

	Tag	Zeit	Leiter	Turnhalle
DAMEN				
Damengymnastik	Montag	17.00-17.55 Uhr	Elke Weiss	gr. Halle
	Montag	20.00-20.55 Uhr	Elke Weiss	gr. Halle
Do. mit Klavierbegleitung	Mittwoch	09.00-09.50 Uhr	Hanne Pilhatsch	gr. Halle
	Donnerstag	17.00-17.55 Uhr	Brigitte Moser	gr. Halle
Ausgleichsgymnastik *	Mittwoch	17.00-17.55 Uhr	Brigitte Moser	gr. HalleSüd
ER und SIE				
Fit in jedem Alter	Dienstag	19.00-20.00 Uhr	Gerhard Ledl	TUS oben
Volleyball	Freitag	20.00-22.00 Uhr	Werner Lindner	gr. Halle Nord
Fatburner / Ausdauer-gymnastik	Donnerstag	20.00-21.15 Uhr	Hans Tröthan	gr. Halle
HERREN				
Fit in jedem Alter	Dienstag	19.00-20.00 Uhr	Gerhard Ledl	TUS oben
	Freitag	19.00-20.00 Uhr	Hans Tröthan	TUS oben
Ballspiele	Dienstag	20.00-22.00 Uhr	Werner Lindner	gr. Halle

Die Stunden finden das ganze Jahr über statt. (außer: * nur zu Schulzeiten)

KURSE MIT SEMESTERBEITRAG (zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag) Anmeldung im ATG Büro erforderlich – Beschränkte Teilnehmerzahl!

	Tag	Zeit	Leiter	Turnhalle
FITNESS Kursbeitrag: € 30,00 / Semester f. alle Std.				
(Aerobic)				
Body Workout	Dienstag	18.30-20.00 Uhr	Elke Weiss	Ballettsaal
Bodystyling	Donnerstag	18.00-19.00 Uhr	Elke Woschnagg	Ballettsaal
Happyhour	Donnerstag	19.00-20.00 Uhr	Elke Woschnagg	Ballettsaal
HIP HOP Kursbeitrag € 60,00 / Semester				
Erw.-Anfänger	Dienstag	17.00- 18.00 Uhr	Pascal Chanterie	Gösser Saal
RÜCKENFIT Kursbeitrag: € 15,00 / Semester f. alle Std.				
Kurs 1	Dienstag	09.30-10.30 Uhr	Hans Tröthan	Ballettsaal
Kurs 2	Dienstag	17.00-18.00 Uhr	Hans Tröthan	TUS oben
Kurs 3 sportiv	Dienstag	18.00-19.00 Uhr	Hans Tröthan	TUS oben
Kurs 4	Freitag	17.00-18.00 Uhr	Hans Tröthan	TUS oben
Kurs 5 sportiv	Freitag	18.00-19.00 Uhr	Hans Tröthan	TUS oben

KURSE MIT SEMESTERBEITRAG (zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag)
Anmeldung im ATG Büro erforderlich – Beschränkte Teilnehmerzahl!

	Tag	Zeit	Leiter	Turnhalle
SPORTAKROBATIK	Kursbeitrag: € 80,00 / Semester			
	Montag	20.00-22.00 Uhr	Hans Tröthan	TUS oben
	Freitag	20.00-22.00 Uhr	Hans Tröthan	TUS oben
SHOTOKAN KARATE	Kursbeitrag: € 80,00 / Semester			
Fortgeschrittene	Dienstag	18.30-20.30 Uhr	Dopler / Drame	Gösser Saal
Anfänger / Fortg.	Freitag	19.00-21.00 Uhr	Hofer / Drame	Ballettsaal

SPEZIELLE KURSE FÜR MITGLIEDER UND GÄSTE
Kursblöcke (oder Anmeldung) im ATG Büro – Beschränkte Teilnehmerzahl!

	Tag	Zeit	Leiter	Turnhalle
SKIGYMNASTIK	Kurs 10 Einh.: ATG € 35,00 / Gäste € 60,00			
mit Schwimmen	Mittwoch	19.00-20.00 Konditions-Gym. 20.00-21.30 Ausschwimmen ab 12. Okt. 2005		gr. Halle Hallenbad
AFTER BUSINESS WORKOUT	Kurs /Semester: ATG € 40,00 / Gäste € 80,00			
	Dienstag oder Donnerstag	20.00-21.00 Uhr 19.00-20.00 Uhr	Elisabeth Pauer Elisabeth Pauer	TUS oben TUS oben
QI GONG	Kurs 12 Einh.: ATG € 40,00 / Gäste € 60,00			
Kurs 2	Montag	17.00-18.00 Uhr	Brigitte Moser	Gösser Saal
Kurs 1	Montag	18.00-19.00 Uhr	Brigitte Moser	Gösser Saal
Anfänger	Mittwoch	18.00-19.00 Uhr	Brigitte Moser	Ballettsaal
TAI CHI	Kurs 12 Einh.: ATG € 40,00 / Gäste € 60,00			
	Freitag	17.00-18.00 Uhr	Hanne Pilhatsch	Gösser Saal

Geringfügige Änderungen möglich! Stand 25.08.05



Ab Mitte September ist es soweit- die ATG Homepage unter www.atgraz.org präsentiert sich im neuen Look. Alle News, Daten und Fakten rund um den vielseitigsten Turnverein Österreichs können Sie dann jederzeit online abrufen.

Ebenfalls neu gestaltet und mit allen Features versehen, wird die Homepage der ATG Tanzfabrik unter www.tanzfabrik.at im World Wide Web zu betrachten sein.

Viel Spaß beim „Surfen“ wünscht euch das ATG Team!

KINDER und JUGEND - Wintersemester 2005/06

SPORTSTUNDEN (im Mitgliedsbeitrag inkludiert):

	Tag	Zeit	Leiter	Turnhalle
Eltern-Kind 3-4 Jahre 3-4 Jahre	Dienstag oder Donnerstag	15.00-16.00 Uhr 16.00-17.00 Uhr	Siegrid Kahr Siegrid Kahr	TUS unten TUS unten
Kinderturnen 4-6 Jahre	Dienstag und Donnerstag	15.00-16.00 Uhr 15.00-16.00 Uhr	Daniela Noll Daniela Noll	TUS oben TUS oben
5-7 Jahre	Dienstag und Donnerstag	16.00-17.00 Uhr 16.00-17.00 Uhr	Daniela Noll Daniela Noll	TUS oben TUS oben
Turnen und Spiele 6-10 Jahre	Mittwoch	16.00-18.00 Uhr	Daniela Noll	TUS oben
Team Turnen ab 10 Jahre	Donnerstag	19.30-20.30 Uhr	Dr. Werner Hayn	TUS unten
Sportklettern ab 8 Jahre	Montag	17.30-18.30 Uhr	Mag. Albegger Ernst	Kletterwand
Leichtathletik und Turnen Anfänger 7 - 11 Jahre	Dienstag und Freitag	16.00-17.00 Uhr 16.00-17.00 Uhr	Gerhard Ledl	LA Halle/Platz TUS oben
Jugendsport 8-12 Jahre	Donnerstag	17.00-19.00 Uhr	Mag. Albegger Dagmar	TUS oben
Koordination ab 8 Jahre	Montag	16.30-18.00 Uhr	Streibl Armin/ Florian Ascher	TUS oben

Die Kinder-Sportstunden finden während der Schulzeit von 19. September 2005 bis 30. Juni 2006 (außer in den Schulferien) statt!
Geringfügige Änderungen möglich! Stand 25.08.05

KURSE MIT SEMESTERBEITRAG (zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag)
Anmeldung im ATG Büro erforderlich – Beschränkte Teilnehmerzahl!

	Tag	Zeit	Leiter	Turnhalle
Ballett mit Rhythm. Gymnastik ab 5 Jahre	Kurskosten: € 100,00 / Semester Freitag	15.00-17.00 Uhr	Cornelia Garras	Gössersaal
Sportakrobatik 8-17 Jahre	Kurskosten: € 80,00 / Semester Montag und Mittwoch	18.00-20.00 Uhr 18.00-20.00 Uhr	Hans Tröthan / Mag. Elke Joeinig	TUS oben TUS oben

	Tag	Zeit	Leiter	Turnhalle
Gerätturnen Buben	Kurskosten: € 80,00 / Semester			
ab 6 Jahre	Dienstag und Donnerstag	15.00-17.00 Uhr 15.00-17.00 Uhr	Mag. Michael Katter	Geräteturnsaal Geräteturnsaal
Gerätturnen Mädchen	Kurskosten € 80,00 / Semester			
ab 6 Jahre	Dienstag und Freitag	16.00-18.30 Uhr 16.00-18.30 Uhr	Dr. Werner Hayn	TUS unten TUS unten
Hip Hop Dance	Kurskosten: € 80,00 / Semester			
Anfänger ab 8 J.	Dienstag	16.00-17.00 Uhr	Pascal Chanterie	Gössersaal
Schwimmen	Kurskosten: € 50,00 / Semester		Schwimmkenntnisse Voraussetzung!	
Anfänger 5-7 Jahre	Montag	15.15-16.00 Gymnastik 16.00-16.45 Schwimmen	Elfi Hofer-Muralter	TUS unten Schwimmhalle
Filo	Kurs 12 Einh.: ATG € 50.- / Gäste € 80.-			
6-11 Jahre	Freitag	15.00-16.00 Uhr	Mag. Daniela Alton Mag. Christine Haberler	TUS unten
Schwimmen	Kurskosten: € 80,00 / Semester			
Schulkinder	Mittwoch und Freitag	15.00-16.00 Gymnastik	Siegrid Kahr u.	TUS oben
7-12 Jahre	Mittwoch und Freitag	16.00-17.00 Schwimmen	Jürgen Beranover	Schwimmhalle
Leichtathletik	Kurskosten: € 60,00 / Semester			
Anfänger ab 12 J.	Dienstag und Freitag	17.00 – 18.45 Uhr 17.00 – 18.30 Uhr	Gerhard Ledl	LA Platz / Halle LA Platz / Halle
Shotokan	Kurskosten: € 50,00 / Semester			
ab 8 Jahre	Freitag	17.30-19.00 Uhr	Daniel Muschik	Ballettsaal

Falls Ihr Kind Talent und Spaß an einer dieser Sportarten hat, kann es das Training bis zum Spitzensport ausweiten. Im ATG gibt es viele Steirische bzw. Österreichische Meister und sogar einige Olympiateilnehmer, die ihre Leistungen durch die hervorragenden Trainingsbedingungen im ATG erzielt haben.

Kunstturnen für Buben von 6-10 Jahre:

Ermöglichen Sie Ihren Kindern eine umfassende Körperausbildung. Gerätturnen beinhaltet alle wichtigen Bewegungsformen (Laufen, Springen, Rollen, ...) und schult gezielt die Koordinationsfähigkeit.

Ab 20. September findet diese Einheit wieder jeden Dienstag und Donnerstag von 15.00 - 17.00 Uhr statt.

Auf euer Kommen freut sich

Mag. Michael KATTER
Leiter der Anfängerturnstunde

Ballett mit Rhythmischer Gymnastik

Seit 25 Jahren betreibt der ATG eine der schönsten Sportarten für Mädchen: Rhythmische Gymnastik. Neben dem Ballettunterricht werden Übungen mit Seil, Ball, Keulen, Reifen und dem Band gelernt. In den ersten Jahren wird der Unterricht sehr spielerisch gestaltet. Danach kann er bis zu einem Leistungstraining ausgeweitet werden, um an Österr. und Internationalen Meisterschaften teilzunehmen.

Der ANFÄNGERKURS für Mädchen ab 5 Jahren findet immer am Freitag von 15.00 bis 17.00 Uhr (60 Min. Ballett + 60 Min. RG) im Gössersaal des ATG statt.

KURSBEITRAG: € 100,00 / Semester (zusätzlich zum ATG Mitgliedsbeitrag)

Die PROBESTUNDEN mit Anmeldung für diesen Kurs finden am Freitag, dem 30. Sep. und 7. Okt. 2004 um 15.00 Uhr statt.

Auf euer Kommen freut sich

das ATG -Team

Ein harter Arbeitstag hat ihrem Körper wieder einmal den Rest gegeben - nützen Sie die Chance und geben Sie ihm den nötigen Ausgleich beim

Afterbusiness Workout!

Leiter:

Elisabeth Pauer: Physiotherapeutin, Österr. Meisterin im Speerwurf

Anmeldung: ATG Büro
beschränkte Teilnehmerzahl

Start: Dienstag, 20. September

Dienstag von 20.00 bis 21.00 Uhr oder
Donnerstag von 19.00 bis 20.00 Uhr

Kosten:

€ 40.- / Semester für Mitglieder
€ 80.- / Semester für Gäste

FILO

„Fit und Locker“ das neue Programm für 6 bis 11 jährige Kinder - Bewegung, Entspannung und Kreativität.

Leiter:

Mag. Daniela Alton
Kinder u. Jugend Gesundheitspsychologin

Mag. Christine Haberler
Kinder u. Jugend Gesundheitspsychologin

Anmeldung: ATG Büro,
max. 12 Teilnehmer

Start:

Freitag, 23. September bis 16. Dezember
von 15.00 - 16.00 Uhr TUS unten
12 Einheiten zu je 60 Minuten

Kosten: € 50.- für Mitglieder
€ 80.- für Gäste

Skigymnastik und Schwimmen

Sie wollen mehr Kraft, Ausdauer, Dynamik, Beweglichkeit und das Ganze möglichst abwechslungsreich.

Während 10 Einheiten mit Konditionstraining, Koordinationstraining, Kräftigungsübungen und vielem mehr, bringen wir Ihren Körper wieder so richtig in Form. Das Schwimmen danach entspannt die Muskulatur und verbessert die Regeneration.

Beginn ist Mittwoch der 12. Oktober von 19.00 bis 20.00 Uhr in der großen Halle. Von 20.00 bis 21.00 Uhr können Sie dann das Hallenbad benutzen.

Preise (10 Einheiten):
ATG Mitglieder € 35.-
Gäste € 60.-

HipHop:

Auch Pascal Chanterie startet mit seinen HipHop Gruppen ab 19. September in die neue Saison. Seid dabei und meldet euch für einen der zahlreichen Kurse an. Von Jung bis Alt, bei uns hat jeder die Chance die neuesten Choreographien zu erlernen.

Nützen Sie ab 20. September die tollen Möglichkeiten des erweiterten Aerobic - Programms:

Dienstag:

18.30 - 20.00 Uhr BodyWorkout

Durch Tempo und Power mit den unterschiedlichsten Übungen und Choreographien bekommt Ihr Körper wieder richtig Energie.

Donnerstag:

18.00 - 19.00 Uhr Bodystyling

Abwechslungsreiches Kräftigungsprogramm mit/ohne Hilfsmittel für den gesamten Körper.

19.00 - 20.00 Uhr HappyHour

Aerobes Training mit Choreographie, High- Low Latin, Afrodance, Funk.

Saunazeiten für Mitglieder:

DAMEN:

Montag: 16.00 – 21.45 Uhr
Mittwoch: 08.00 – 13.00 Uhr
Donnerstag: 16.00 – 21.45 Uhr

HERREN:

Mittwoch: 14.00 – 18.00 Uhr
Freitag: 14.00 – 20.00 Uhr

GEMISCHT:

Dienstag: 17.30 – 21.45 Uhr

Eintrittspreise 2005 / 2006 :

Einzelkarte € 6,00
4er Block € 23,00
Jahreskarte € 200,00

Lebenspflege mit **QI-GONG**

Herbst 2005
für Damen und Herren

Leitung: BRIGITTE MOSER

Sie absolvierte ihre Ausbildung bei Prof. Sui Qing Bo und Frau Du Hong Lena, Leiter des Lao Shan Zentrums an der Shan Dong Academy of Medical Sciences China.

Anfängerkurs:

Neuer KURS ab Mittwoch, 14. Sept. 2005
Mi 18.00 - 18.55 Uhr

QiGong-Tai Ji 18 Bewegungen Teil I

im Ballettsaal, 2. Stock

Fortgeschrittene I:

Neue Kurse ab Montag, 12. Sept. 2005
MO 18.00 - 19.00 Uhr

QiGong-Tai Ji 18 Bewegungen Teil II,
QiGong für Herzpflege, Lungen-QiGong,
Taiji Quan 24 Bewegungen

Fortgeschrittene II:

Neue Kurse ab Montag, 12. Sept. 2005
MO 17.00 - 18.00 Uhr

Taiji Quan 24 Bewegungen
QiGong-Tai Ji 18 Bewegungen Teil II
QiGong für Herzpflege, Nieren QiGong

im Gösser - Gymnastiksaal

Kurskosten: (12 Einheiten)
Euro 40,00 für Mitglieder
Euro 60,00 für Gäste

Anmeldung im ATG-INFO-Büro

HALLENBAD **Wintersemester 2005 / 06**

Mitgliederschwimmen:

Montag

06.00 – 07.45 Frschwimmen für Mitglieder
09.00 – 10.00 Damen Wassergymnastik (Fr. Bischoff)
10.00 – 11.00 Damen über 50 J. unter sich mit Wassergymn.
20.15 – 21.45 Abendschwimmen für Mitglieder

Dienstag

06.00 – 07.45 Frschwimmen für Mitglieder
14.30 – 15.30 Schwimmen für Mitglieder
20.00 – 21.45 Abendschwimmen für Mitglieder

Mittwoch

06.00 – 07.45 Frschwimmen für Mitglieder
14.00 – 15.00 Schwimmen für Mitglieder
20.00 – 21.45 Abendschwimmen für Mitglieder

Donnerstag

06.00 – 07.45 Frschwimmen für Mitglieder
09.00 – 10.00 Damen Wassergymnastik (Hr. Tröthan)
11.00 – 12.00 Schwimmen für Mitglieder
20.15 – 21.45 Abendschwimmen für Mitglieder

Freitag

06.00 – 07.45 Frschwimmen für Mitglieder
15.00 – 16.00 Schwimmen für Mitglieder
20.00 – 21.45 Abendschwimmen für Mitglieder

Samstag

06.00 – 07.45 Frschwimmen für Mitglieder
11.00 – 13.00 Schwimmen für Mitglieder
15.00 – 17.45 Schwimmen für Mitglieder

Sonntag

08.00 – 11.45 Schwimmen für Mitglieder

Eintrittspreise 2005 / 2006 :

Einzel Kinder 3-14 Jahre	€ 1,50
Einzel Erwachsene	€ 3,00
10er Block Erwachsene	€ 23,00

Schwimmen & Turnen

Für 5 bis 7 jährige Kinder:

Mit Ilse, Maria, Gernot und Elfgard fängt wieder an! Am Montag, 26. September 2005 treffen wir uns wie gewohnt um 15.15 Uhr zum Turnen und gleich anschließend geht es um 16.00 Uhr weiter mit Schwimmen.

Vorraussetzung: Schwimmkenntnisse

Leitung: Elfgard Hofer- Muralter
Kurskosten: € 50.-/ Semester

