

Programmheft 06/07

Sportlerportrait

Veranstaltungen

# 1500m<sup>2</sup> NEU ÜBERDACHT



ZVR-Zahl: 830950215

Kastellfeldgasse 8  
8010 Graz

**Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag: 6 bis 22 Uhr  
Samstag: 6 bis 18 Uhr  
Sonntag: 8 bis 12 Uhr

**Bürozeiten:**

Montag bis Freitag: 8 bis 14 Uhr  
Martina Schreiber  
Tel.: 0316 824345-1

Montag bis Freitag: 14 bis 20 Uhr  
Waltraud Poduschka  
Tel.: 0316 824345-2

Fax: 0316 812371  
Mail: office.atg@aon.at  
Web: www.atgraz.org

**Betriebsleitung :**

Günter Skursky  
Tel.: 824345-3  
Email: skursky.atg@aon.at

**Sportliche Leitung :**

Thomas Tebbich  
Tel.: 824345-5  
Email: tebbich.atg@aon.at

Bankverbindung:  
Steiermärkische Bank und Sparkassen AG  
Kontonummer: 0000083386  
Bankleitzahl: 20815

**Impressum:**

Medieninhaber:  
Allgemeiner Turnverein Graz zu 100 Prozent  
Anschrift: Kastellfeldgasse 8, 8010 Graz  
Redaktion: ATG Team  
Anschrift der Redaktion:  
Kastellfeldgasse 8, 8010 Graz  
Layout: Andreas Zettinig  
Druck: Druckhaus Thalerhof

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.

# Unter Dach und Fach!

Das Dach unserer großen Sporthalle ist nach über 40 Jahren altersbedingt erneuert worden. Nach Baubeginn Mitte Juli wurden Stück um Stück alte Eternitplatten gegen neue getauscht. Von der Dachdeckerei Schlegl wurde die Baustelle logistisch gut eingeteilt, damit beim

Regenabläufe wurden vergrößert und von der Fassade nach außen versetzt. Auch der gesamte Blitzschutz wurde erneuert. Da die Hallendecke nicht wärme-



gedämmt war, wurde eine 20 cm dicke Wärmedämmung aufgebracht. Längerfristig wird der ATG mit dieser Dachsanierung erheblich an Energiekosten sparen.



Bei einer Dachfläche von 1500 m<sup>2</sup> ist die Rechnung für diese Renovierungskosten entsprechend größer als unsere üblichen Zahlungen. Deshalb haben uns die Stadt Graz, das Land Steiermark und der ASVÖ Steiermark ihre Unterstützung zugesagt. Bereits im Vorjahr hat unser Vorstand die Mitglieder aufgerufen, dem ATG bei diesem großen baulichen Vorhaben finanziell unter die Arme zugreifen und bei der Dachziegel Spendenaktion mitzumachen. Vielen Dank für diese Spenden!

Aber wir hoffen nach der jetzigen Fertigstellung des Dachs auf noch weitere



Abtransport und bei der Anlieferung des Materials so wenig wie möglich auf der Kastellfeldgasse gelagert werden musste und so der öffentliche Verkehr kaum gestört war. Nach 4 Wochen Bauzeit haben nun Gewitter und Regengüsse im ATG seinen Schrecken verloren, denn die



Spenden, da wir auf viel Geld von unserem Ersparten zurückgreifen mussten.

Deshalb die Bitte: ohne Ihre finanzielle Mithilfe wird es weiter schwer möglich sein, auch in Zukunft allen Familien, Freunden und Bekannten einen modernen Treffpunkt zu bieten, indem man gemeinsam die Freude am Sport erlebt.

Die Dachziegelspende kann man im ATG Büro oder mit Überweisung auf unser Konto 00000083386 bei der Steiermärkischen Sparkasse BLZ: 20815 einzahlen. Danke im Voraus!

**Eternit** **SCHLEGL**  
DACHSERVICE jeder ART

Dachdeckerei  
Spenglerei  
Meisterbetrieb

Arbeitsbühnenverleih bis 21m



8141 Zettling Laa/Graz, Alte Dorfstraße 121  
office@schlegldach.at Tel. 0 31 35/529 81 Fax DW 4

# Sommersportwoche 2006

Mit 40 Kindern war die Sommersportwoche von 24. – 28. Juli wieder total ausgebucht.

Alle Kinder hatten die Möglichkeit die unterschiedlichsten Sportarten, wie z. B. Leichtathletik, Schwimmen, Rhythmische Gymnastik, Turnen, Shotokan Karate kennen zu lernen und dabei herauszufinden welche ihnen am meisten Spaß bereitet. Nach den abschließenden Wettkämpfen



hat jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer eine Urkunde und ein Erinnerungsgeschenk bekommen.



Alle Kurse für Kinder und Jugendliche beginnen wieder ab 18. September weitere Informationen gibt es im beiliegenden Programmheft.



# Shoppingtour im ATG

**Ab sofort besteht die Möglichkeit durch den Kauf von qualitativ hochwertigen Ge- und Verbrauchsgütern den ATG zu unterstützen.**

**Im Sortiment sind Produkte wie dekorative Kosmetik (E. Funkhouser, Artistry), Sport- und Nahrungsergänzungsmittel, Dusch-, WC-, Bad- und Haushaltsreiniger, Körper- und Haarpflegeprodukte und noch vieles mehr. Für alle Produkte gilt eine 90-tägige Zufriedenheitsgarantie sowie eine Freihauslieferung binnen 48 Stunden. Mit jedem Einkauf unterstützen Sie den ATG und helfen ihm damit den hohen Standard der Qualität des Sportprogramms und aller Einrichtungen zu halten und weiter auszubauen. Ein besonderes Anliegen ist der Kinderspielplatz welcher mit diesem Konzept erneuert werden soll!**

**Bei jedem Einkauf erhält der ATG 10% vom Verkaufspreis. Eine einfache Bezahlung via Erlagschein oder Bar, sowie eine Zufriedenheitsgarantie von 90 Tagen und eine Freihauslieferung binnen 2 Tagen bieten Ihnen eine attraktive Möglichkeit einfach und unkompliziert dem ATG zu helfen.**

**Durch unsere Zufriedenheitsgarantie kann sich jeder 90 Tage von der Qualität der Produkte überzeugen. Sollten sie mit einem Produkt nicht zufrieden sein, bekommen sie ihr Geld zurück.**

## **Produkte:**

**Körperpflege, Haarpflege, Mundpflege und Kosmetik**

**Parfums**

**Vitamine und Nahrungsergänzungen**

**Tee, Kaffee und italienische Spezialitäten**

**Kochgeschirr**

**Waschmittel, Haushaltsreiniger, WC-, Dusch-,**

**Bad- und Küchenreiniger**

**Autopflege**

**Jeder Einkauf, egal in welcher Höhe, hilft dem ATG und somit auch allen Mitgliedern.**

## **Bestellmöglichkeiten:**

**1. ViaE-Mail**

**([atg-bestellung@chello.at](mailto:atg-bestellung@chello.at))**

**2. Per Telefon**

**(0699/15990821 ab 17:00 Uhr)**

**3. Direkt beim ATG**

**(die genauen Termine werden noch bekannt gegeben)**

## **Bezahlung:**

**1. Vorkasse**

**- mittels Erlagschein**

**- oder am Stand beim ATG**

**2. Bezahlung bei Übergabe**

**- gilt nur für Produkte die am Stand von ATG abgeholt werden**

**Bestellformulare, vorgedruckte Erlagscheine und Produktinformationen erhalten Sie jeder Zeit direkt beim ATG oder auf Anfrage bei:**

**Fa. Schober Direktvertrieb**

**Hubertusstraße 26c/8**

**8042 Graz**

**Tel.: 0699/15990821**

**E-Mail: [atg-bestellung@chello.at](mailto:atg-bestellung@chello.at)**





# INFORM

Sportangebot des Allgemeinen Turnverein Graz 2006 / 2007

# DER VIELSEITIGSTE VEREIN ÖSTERREICHS

IM HERZEN VON GRAZ

**DU HAST DAS ZIEL.  
WIR HABEN DIE MÖGLICHKEITEN.**



# Sportangebot 06/07

## SPORTSTUNDEN (im Mitgliedsbeitrag inkludiert):

	Tag	Zeit	Leiter	Turnhalle
<b>DAMEN</b>				
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. Halle Süd
<b>ER und SIE</b>				
Fit in jedem Alter	Dienstag	19.00-20.00 Uhr	Gerhard Ledl	gr. Halle Süd
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
<b>HERREN</b>				
Fit in jedem Alter	Dienstag	19.00-20.00 Uhr	Gerhard Ledl	gr. Halle Süd
	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
<b>AEROBIC</b> Kursbeitrag: € 40,00 / Semester f. alle Std.				
Aerobic Mix	Dienstag	18.00-19.00 Uhr	Alexandra Unger	Ballettsaal
Bodystyling	Donnerstag	18.00-19.00 Uhr	Elke Weiss	Ballettsaal
Happy Hour	Donnerstag	19.00-20.00 Uhr	Elke Weiss	Ballettsaal
<b>HIP HOP</b> Kursbeitrag: € 80,00 / Semester				
Erw.-Anfänger	Dienstag	17.00- 18.30 Uhr	Pascal Chanterier	Gösser Saal
<b>RÜCKENFIT</b> Kursbeitrag: € 35,00 / 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
<b>SPORTAKROBATIK</b>	Kursbeitrag: € 80,00 / Semester			
	Montag	20.00-22.00 Uhr	Hans Tröthan	TUS oben
	Freitag	20.00-22.00 Uhr	Hans Tröthan	TUS oben
<b>SHOTOKAN KARATE</b>	Kursbeitrag: € 80,00 / Semester			
Fortgeschrittene	Dienstag	18.30-20.30 Uhr	Drame / Hofer	Gösser Saal
Anfänger / Fortg.	Freitag	19.00-20.30 Uhr	Drame / Hofer	TUS unten

## SPEZIELLE KURSE FÜR MITGLIEDER UND GÄSTE

Kursblöcke (oder Anmeldung) im ATG Büro – Beschränkte Teilnehmerzahl!

	Tag	Zeit	Leiter	Turnhalle
<b>SKIGYMNASTIK</b>	Kurs 10 Einh.: ATG € 35,00 / Gäste € 60,00			
mit Schwimmen	Mittwoch	19.00-20.00 Uhr 20.00-21.30 Uhr ab 11. Okt. 2006	Konditions-Gym. Ausschwimmen	Thomas Tebbich gr. Halle Hallenbad
<b>PILATES</b>	Kurs /Semester: ATG € 40,00 / Gäste € 80,00			
	Dienstag	19.00-20.00 Uhr	Alexandra Unger	TUS oben
<b>YOGA</b>	Kurs /Semester: ATG € 55,00			
	Mittwoch	08.30-09.45 ab 20. September	Dorothea Kanz	Gösser Saal
<b>QI GONG</b>	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 ab 18. September	Brigitte Moser	Gösser Saal
<b>TAI CHI</b>	Kurs 12 Einh.: ATG € 40,00 / Gäste € 60,00			
	Freitag	17.00-18.00 Uhr ab 15. September	Hanne Pilhatsch	Gösser Saal

Geringfügige Änderungen möglich! Stand 21.08.06

## Skigymnastik und Schwimmen:

Sie wollen mehr Kraft, Ausdauer, Dynamik, Beweglichkeit und das Ganze möglichst abwechslungsreich- dann sind Sie genau richtig bei der **Skigymnastik**.

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 11. Oktober von 19.00 bis 20.00 Uhr in der großen Halle. Von 20.00 bis 21.00 Uhr können Sie dann das Hallenbad benützen.

# KINDER und JUGEND 2006/07

## SPORTSTUNDEN (im Mitgliedsbeitrag inkludiert):

	Tag	Zeit	Leiter	Turnhalle
<b>Eltern-Kind</b>				
3-4 Jahre	Dienstag	15.00-16.00 Uhr	Siegrid Kahr	TUS unten
3-4 Jahre	Donnerstag	15.00-16.00 Uhr	Julia Schwarzbauer	TUS unten
	Donnerstag	16.00-17.00 Uhr	Julia Schwarzbauer	TUS unten
<b>Kinderturnen</b>				
4-6 Jahre	Dienstag und Donnerstag	15.00-16.00 Uhr 15.00-16.00 Uhr	Daniela Noll Daniela Noll	TUS oben TUS oben
6-8 Jahre	Dienstag und Donnerstag	16.00-17.00 Uhr 16.00-17.00 Uhr	Daniela Noll Daniela Noll	TUS oben TUS oben
<b>Turnen und Spiele</b>				
7-10 Jahre	Mittwoch	16.00-18.00 Uhr	Daniela Noll	TUS oben
<b>Team Turnen</b>				
ab 10 Jahre	Dienstag Donnerstag	18.30-20.00 Uhr 19.30-20.30 Uhr	Dr. Werner Hayn Dr. Werner Hayn	TUS unten TUS unten
<b>Sportklettern</b>				
ab 8 Jahre	Montag Montag	17.30-18.30 Uhr 18.30-19.30 Uhr	Dr. Albegger Ernst Dr. Albegger Ernst	Kletterwand Kletterwand
<b>Leichtathletik und Turnen</b>				
Anfänger 7 - 11 Jahre	Dienstag und Freitag	16.00-17.00 Uhr 16.00-17.00 Uhr	Gerhard Ledl Gerhard Ledl	LA Halle/Platz TUS oben
<b>Jugendsport</b>				
8-12 Jahre	Donnerstag	17.00-18.30 Uhr	Mag. Albegger Dagmar	TUS oben
<b>Koordination</b>				
ab 8 Jahre	Montag	16.30-18.00 Uhr	Streibl Armin	TUS oben

Die Kinder-Sportstunden finden während der Schulzeit von 18. September 2006 bis 29. Juni 2007 (außer in den Schulferien) statt!  
Geringfügige Änderungen möglich! Stand 21.08.06

## KURSE MIT SEMESTERBEITRAG (zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag)

Anmeldung im ATG Büro erforderlich – Beschränkte Teilnehmerzahl!

	Tag	Zeit	Leiter	Turnhalle
<b>Ballett mit Rhythm. Gymnastik</b>				
			Kurskosten: € 100,00 / Semester	
ab 5 Jahre	Freitag	15.00-17.00 Uhr	Rodica Cakman	Gössersaal
<b>Sportakrobatik</b>				
			Kurskosten: € 80,00 / Semester	
8-17 Jahre	Montag und Mittwoch	18.00-20.00 Uhr 18.00-20.00 Uhr	Hans Tröthan Hans Tröthan	TUS oben TUS oben

	Tag	Zeit	Leiter	Turnhalle
<b>Gerätturnen Buben</b>	Kurskosten: € 100,00 / Semester			
ab 6 Jahre	Montag Donnerstag	15.30-17.00 Uhr 15.30-17.00 Uhr	Mag. Michael Katter Mag. Michael Katter	Geräteturnsaal Geräteturnsaal
<b>Gerätturnen Mädchen</b>	Kurskosten: € 100,00 / Semester			
ab 6 Jahre	Dienstag und Freitag	16.00-18.30 Uhr 15.00-17.30 Uhr	Dr. Werner Hayn Dr. Werner Hayn	TUS unten TUS unten
<b>Hip Hop Dance</b>	Kurskosten: € 80,00 / Semester			
Anfänger ab 8 J.	Dienstag	16.00-17.00 Uhr	Pascal Chanterie	Gössersaal
<b>Schwimmen</b>	Kurskosten: € 60,00 / Semester		Schwimmkenntnisse Voraussetzung!	
Anfänger 5-7 Jahre	Montag	15.15-16.00 Gymnastik 16.00-16.45 Schwimmen	Ilse Stauchner	TUS unten Schwimmhalle
<b>Schwimmen</b>	Kurskosten: € 100,00 / Semester			
Schulkinder 7-12 Jahre	Mittwoch und Freitag Mittwoch und Freitag	15.00-16.00 Gymnastik 16.00-17.00 Schwimmen	Siegrid Kahr Siegrid Kahr	TUS oben Schwimmhalle
<b>Leichtathletik</b>	Kurskosten: € 60,00 / Semester			
Anfänger ab 12 J.	Dienstag und Freitag	17.00 – 18.45 Uhr 17.00 – 18.30 Uhr	Gerhard Ledl Gerhard Ledl	LA Platz / Halle LA Platz / Halle
<b>Shotokan</b>	Kurskosten: € 60,00 / Semester			
ab 8 Jahre	Freitag	18.00-19.00 Uhr	Mag. Monika Clark / Mag. Ian Clark	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.

# SPORTAKROBATIK

für Anfänger von 8 – 16 Jahren

Die Akrobatik ist die älteste Turnsportart der Welt, die im alten Ägypten ca. 2300 Jahre vor Chr. ihre Wurzeln hat. Die wichtigsten Bereiche dieser Sportart sind die Körperspannung, die Flugkoordination, das Gleichgewichtsgefühl, die Beweglichkeit und vieles mehr. Im Gegensatz zum Turnen benutzen die Akrobaten keine Geräte, sondern nur den Körper, um Höhe und Flugphasen zu erreichen und die Sportakrobatik ist ein echter Teamsport. Eine Übung ist nur mit zwei oder mehr Personen möglich, deren individuelles und turnerisches Können, sowie deren kooperative Fähigkeiten gefragt sind.

Ein neuer Kurs startet am Montag, dem 18. September von 18.00 – 20.00 Uhr.

Leitung: Hans Tröthan  
Kosten: € 80,00 / Semester

# HALLENBAD 2006 / 07

## Mitgliederschwimmen:

### Montag

06.00 – 07.45	Frühschwimmen 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	Frühschwimmen für Mitglieder
20.00 – 21.45	Abendschwimmen für Mitglieder

### Mittwoch

06.00 – 07.45	Frühschwimmen für Mitglieder
14.00 – 15.00	Schwimmen für Mitglieder (ab 18. Okt.)
20.00 – 21.45	Abendschwimmen für Mitglieder

### Donnerstag

06.00 – 07.45	Frühschwimmen 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	Frühschwimmen für Mitglieder
12.00 – 13.00	Schwimmen für Mitglieder
20.00 – 21.45	Abendschwimmen für Mitglieder

### Samstag

06.00 – 07.45	Frühschwimmen 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 2006 / 2007 :

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

# HipHop

Auch Pascal Chanterie startet mit seinen HipHop Gruppen ab 18. 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.

# Leichtathletik

für Kinder ab 12 Jahre

Bei dieser vielfältigen Sportstunde hat Ihr Kind die Möglichkeit durch spielerische Übungen, die Grundtechniken von Springen, Werfen und Laufen zu erlernen. Mit allgemein vorbereitenden Übungen werden Koordination, Kondition und Beweglichkeit geschult und verbessert. Die Grundsportart Leichtathletik ist ein wichtiger Baustein für viele Bewegungsabläufe und bietet Ihrem Kind damit die Basis für zahlreiche Sportarten.

**Neuer Kurs ab 12. September 2006**

Dienstag: 17.00-18.45 Uhr

Freitag: 17.00-18.30 Uhr

Leitung: Gerhard Ledl  
Kosten: € 60,00 / Semester

Anmeldung im ATG-INFO-Büro

# Shotokan Karate

für Kinder

„Oberstes Ziel in der Kunst des Karate ist - weder Sieg noch Niederlage - der wahre Karatekämpfer strebt nach der Vervollkommnung seines Charakters.“

Karate ist ein fernöstlicher Kampfsport. Inhaltlich wird Karate durch waffenlose Techniken, vor allem Schlag, Stoß, Tritt und Blocktechniken charakterisiert. Wir üben Karate vor allem im Sinne des do (= Weg) aus, das heißt, der Wettkampf ist nicht der oberste Zweck unseres Trainings, sondern im Vordergrund steht die persönliche Entwicklung des Einzelnen.

**Neuer Kurs ab Freitag, 22.. September**

Freitag: 18.00 - 19.00 Uhr Ballettsaal  
Leitung: Mag. Monika Clark  
Kosten: € 60,- / Semester

Anmeldung im ATG-INFO-Büro

## 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 2006 / 2007 :

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

# TAI CHI & QI-GONG

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

Leitung: **HANNE PILHATSCH**

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)

Neuer Kurs ab Freitag, 15. September 2006

17.00 - 18.00 Uhr

im Gösler - Gymnastiksaal

Kurskosten: € 40,00 Mitglieder  
12 Einheiten € 60,00 Gäste

Anmeldung im ATG-INFO-Büro

# QI-GONG

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 Montag, 18. September 2006, 18.00 - 19.00 Uhr

QiGong-Tai Ji 18 Bewegungen Teil I

**Fortgeschrittene:**

Neuer Kurs ab Montag, 18. September 2006, 17.00 - 18.00 Uhr

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

Beide Kurse im Gösler - Gymnastiksaal

Anmeldung im ATG-INFO-Büro

Kurskosten: € 40,00 Mitglieder  
12 Einheiten € 60,00 Gäste

# YOGA

Einführung in die Grundtechniken  
des klassischen Yoga

Leitung: **Dorothea Kanz**

Studium und Praxis des Yoga seit 1979

Neuer Kurs ab Mittwoch, 20. September 2006, 08.30-09.45 Uhr

im Gösler - Gymnastiksaal

Kurskosten: € 55,00 Mitglieder

Anmeldung im ATG-INFO-Büro

# Pilates

*"In 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper"*  
ist einer der bekanntesten Sätze,  
die Joseph H. Pilates gesagt hat.

Pilates ist ein ganzheitliches Training („Body and Mind Workout“).  
Das Training ist eine Verbindung von Übungen zur Steigerung  
der Konzentration, der Koordination und der Kondition.  
Die Muskeln werden entspannt, trainiert und gedehnt.  
Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tiefliegenden Bauchmuskeln,  
der Beckenbodenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln  
rund um die Wirbelsäule. Die Nährstoffversorgung und Gesundheit  
von Muskeln, Nerven, Wirbelkörpern und Bandscheiben wird dadurch  
entscheidend verbessert.

Neuer Kurs ab 12. September,  
Dienstag von 19.00 - 20.00 Uhr im TUS.

Pilates ist für Frauen und Männer aller Altersstufen.

Leitung: Alexandra Unger  
Kurskosten: € 40,00 Mitglieder

# Kunstturnen für Mädchen

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 1998-1999-2000

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

Die tollen Möglichkeiten im ATG:

- 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 von 16.00 - 18.30 und Freitag von 15.00 - 17.30 Uhr  
Beginn: ab Dienstag, 11. September 2006, untere TUS-Halle.

Kommt einmal probeweise in unsere Trainings-Stunde schnuppern.

Leitung: Dr. Werner Hayn  
Kosten: € 100,- / Semester

# Kunstturnen für Buben

Ermöglichen Sie Ihren Kindern eine umfassende Körperausbildung.

Gerätturnen beinhaltet alle wichtigen Bewegungsformen  
(Laufen, Springen, Rollen, ...) und schult gezielt die Koordinationsfähigkeit.  
Mit Beginn des Schuljahres 2006/07 startet eine Turnstunde

für Buben von 6-10 Jahren.

Dieser Kurs findet am Montag und Donnerstag von 15.30 - 17 Uhr statt.  
Beginn: 18. Sept. 2006

Nützen Sie dieses Angebot, dass Ihr Kind durch die turnerische Grundausbildung auch  
für andere Sportarten optimale Voraussetzungen erhält.

Leitung: Mag. Michael Katter  
Kosten: € 100,- / Semester

# Ballett & Rhythmische Gymnastik

Seit 25 Jahren betreibt der ATG eine der schönsten Sportarten für Mädchen:

## Rhythmische Gymnastik

Neben dem Ballettunterricht werden Übungen mit dem Seil, dem Ball, den Keulen, dem 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.

Die PROBESTUNDEN mit Anmeldung für diesen Kurs finden am Freitag, dem 22. und 29. Sept. 2006 um 15.00 Uhr statt.

Leitung: Rodica Cakman  
Kosten: € 100.- / Semester

## Schwimmen & Turnen

für 5 - 7 jährige Kinder

Am Montag, 25. September 2006 treffen wir uns wie gewohnt um 15.00 Uhr zum Turnen und gleich anschließend geht es um 16.00 Uhr mit Schwimmen weiter. Ende ist um 16.45 Uhr.

Bitte unbedingt mitbringen:

- + Turn- bzw. Laufschuhe
- + kurze Hose und T- Shirt
- + Badehose oder Badeanzug
- + Haargummi für die langen Haare od. Badehaube
- + großes Handtuch oder Bademantel
- + viel Freude und gute Laune!

Damit wir diese Einheit sinnvoll und abwechslungsreich gestalten können, bitten wir euch 5 Minuten vor Beginn umgezogen zu sein, damit wir pünktlich beginnen können.

Leitung: Ilse Stauchner  
Kurskosten: € 60.- / Semester

# RückenFit

Durch einseitige Belastung im Beruf und zuwenig sportlichen Ausgleich im Privatleben bieten wir mit unseren Rückenfitnesseinheiten durch optimales Training, mit optimaler Betreuung Gesundheitsverbesserung und Steigerung der Lebensqualität an.

Leitung: Hans Tröthan

Neue Kurse ab 11. September 2006

im TUS oben.

Dienstag: 9.30-10.30 Uhr  
17.00-18.00 Uhr  
18.00-19.00 Uhr

Freitag: 17.00-18.00 Uhr  
18.00-19.00 Uhr

Anmeldung im ATG-INFO-Büro

Kurskosten: € 35,00 Mitglieder

## Schwimmen

für 7 bis 10 jährige 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 lernen können. Die Leitung der Übungsstunden liegt in den Händen von anerkannten, staatlich geprüften Trainern und Übungsleitern, die nach den neuesten Erkenntnissen des sportlichen Schwimmens unterrichten. Wenn genug Motivation und Talent vorhanden sind, hat Ihr Kind bei uns im ATG die Möglichkeit, sich in den nächsten Jahren zu einem Spitzensportler zu entwickeln. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Schwimmkurs ist, dass Ihr Kind eine Hallenbadlänge (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 20. Sept. 2006 statt.

Bitte unbedingt mitbringen:

- + Turn- bzw. Laufschuhe
- + kurze Hose und T- Shirt
- + Badehose oder Badeanzug
- + Haargummi für die langen Haare od. Badehaube
- + großes Handtuch oder Bademantel
- + viel Freude und gute Laune!

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

Leitung: Sigi Kahr  
Kosten: € 100.- / Semester

# AEROBIC PROGRAMM 06/07

Das Aerobic-Training verbessert und aktiviert das Herz-Kreislauf-System, die Koordination, Kondition und muskuläre Ausdauer. Stressabbau, Ausgleich zum Job, Figurprobleme, Muskelstraffung, ein gutes Körpergefühl und allgemeine Fitness – Durch Tempo und Power mit den unterschiedlichsten Übungen und Choreographien bekommt Ihr Körper wieder richtig Energie und Ihr Wohlbefinden wird gesteigert.

Dienstag:

18.00 - 19.00 Uhr Aerobic Mix

Aerobes Training mit unterschiedlichsten Choreographie und Schwierigkeiten

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 unterschiedlichsten Choreographie und Schwierigkeiten



## Die Schwimmer/Innen des ATG auf der Erfolgswelle

Bei den Steirischen Meisterschaften im Juli 2006 in Kapfenberg waren unsere Athleten/Innen zur Stelle und räumten heuer so richtig ab. Mit 14 Steirischen Meistertiteln, 19 Vizemeistern und 23 Bronzemedailles schaffte es unsere noch sehr junge Mannschaft auf den 2. Platz im Medaillenspiegel. Außerdem stellte der ATG heuer erstmals seit Jahren die größte Mannschaft, mit mittlerweile 27 aktiven Schwimmern/Innen.

Hauptverantwortlich für dieses für uns großartige Ergebnis war Anna Mandl, mit 12 Einzelmedaillen, und dazu noch 7 in



Gold, 2 in Silber und 3 in Bronze. Sie schaffte sogar ihre erste „Goldene“ in der Allgemeinen Klasse und krönte damit ihre hervorragenden Leistungen. Aber auch Daniel Pilhatsch brachte, wie es für uns bereits zur Gewohnheit geworden ist, tolle Leistungen. Es reichte zwar noch nicht für einen Sieg in der Allgemeinen Klasse, allerdings holte er sich 3 Vizemeistertitel und einen steirischen Jugendrekord. Außerdem gewann er in der Jugendklasse die 100 und 200m Brust, ebenso wie die 200m Lagen. Ebenfalls Steirische Meisterin darf sich Lisa Mitterer nennen die über die 50 und 100m Brust als Schnellste anschluss. In der Allgemeinen Klasse konnten sich außerdem noch Matthias Kaltenegger

(50 und 100m Schmetterling) und Philippe Andrianakis (200, 400, 800, 1500m Kraul) zu den Medaillengewinnern zählen, indem sie jeweils Bronze holten.

Die Liste der Sieger erweiterte sich in der Folge noch durch Susanne Drauch und Sarah Gharibeh die in der Kinderklasse tolle Siege einfahren konnten. Ebenfalls konnten Konstantin Kaltenegger, Moritz Zöpnek und Conny Reinprecht in der Jugendklasse, Alex Andrianakis und Niki Mandl in der Schülerklasse sowie Lukas Schantl in der Kinderklasse, auf ein erfolgreiches Wochenende zurückblicken. Abgerundet wurde die Leistung noch von unseren Staffeln. Die Herrenstaffel, in der Besetzung Konstantin Kaltenegger, Matthias Kaltenegger, Daniel Pilhatsch und Philippe Andrianakis, holte zweimal die Bronzemedaille und über die 4x100m Lagen sogar den Vizemeistertitel. Die U16 Herrenstaffel holte zweimal den 2. Platz mit Martin Mitterer, Konstantin Kaltenegger, Daniel Pilhatsch und Alex Andrianakis. Zu unserer großen Freude konnte heuer auch erstmals wieder einen Damenstaffel genannt werden, die dann auch prompt den 3. Platz erreichte. Für diese Sensation sorgten Lisa Mitterer, Anna Mandl, Conny Reinprecht und die wieder erstarkte Kristina Michaeli.

Die Österr. Jugendmeisterschaften, die heuer in der Parktherme Bad Radkersburg ausgetragen wurden, waren

nicht minder erfolgreich. Mit 2 Österreichischen Meistertiteln und etlichen Finalteilnahmen war auch dieser Event durchaus zufrieden stellend. Auch hier, einmal mehr, war der Hauptprotagonist Daniel Pilhatsch, der sich über die 100 und 200 Meter Brust in beeindruckender Manier die Titel sicherte. Konstantin Kaltenegger, Moritz Zöpnek, Anna Mandl und Susanne Drauch sorgten für die übrigen Finalteilnahmen.

Ingesamt blicken wir auf eine sehr gelungene Saison zurück, aber mit dem richtigen Trainingseinsatz hoffen wir in den kommenden Jahren noch erfolgreicher zu sein.



## Wenn's um Regeltechnik geht, sind wir Ihr Partner

Produkte und Systeme für Heizungs-, Lüftungs- und Klimaregelung, Industrieautomation und Sensorik



**Honeywell**

Honeywell Austria GesmbH  
Messendorfer Straße 72  
8041 Graz  
Tel.: 0316 / 4001

**meder** **Tischler** werkstätten Ges.m.b.H.

8020 Graz  
Asperngasse 12

Tel.: 0316/58 21 30, Fax DW-4  
Mobil Tel. 0676/704 75 71  
E-Mail: meder.u.meder@aon.at

**CORIAN** QUALITY NETWORK

# ICH WILL PEKING 2008

Seit über zehn Jahren mache ich jetzt RG. In dieser Zeit hatte ich die Möglichkeit unglaublich viel zu lernen. Natürlich wären da einmal die rein körperlichen Fähigkeiten. Als ich mit fünf Jahren vom Kinderturnen durch einen Zufall zur Rhythmischen Gymnastik kam, konnte ich immerhin fast den Spagat und einen schönen Purzelbaum. Manche Dinge lernte ich leicht, manche schwerer, bei manchen verzweifelte ich fast. Aber ich glaube am schwersten war die Sache mit dem Gleichgewicht. Als kleines Kind fällt es einem schon schwer, ruhig auf einem Bein zu stehen. Aber dann, womöglich noch auf Zehenspitzen, das zweite Bein in einigermaßen unnatürlicher Haltung,



Arme und Hände bis in die Fingerspitzen kontrolliert, den Kopf schön aufrecht halten, dabei lächeln, als wäre das die natürlichste Sache der Welt und nur ja nicht wackeln und schon gar nicht umfallen. Eine echte Herausforderung. Wenn man dann auch noch ein Handgerät hochwerfen und fangen soll, grenzt die Sache schon fast ans Unmögliche. Die Handgeräte, das nächste, was ich lernen musste. Vor der RG hatte ich schon mit Bällen zu tun, auch mit einem Springseil und ab und zu mit einem „Hula-Hoop-Reifen“, aber nie hätte ich gedacht, was man damit alles machen kann und mit welchen Körperteilen man diese Geräte zu fangen fähig ist. Von einem Band und Keulen hatte ich nie zuvor gehört, geschweige denn sie gesehen. Ich liebe die Keulen, sie spielerisch herumzuwirbeln, mit ihnen zu jonglieren. Aber ich weiß noch genau, wie große Angst ich vor ihnen hatte, als ich sie das erste Mal in einer Übung hochwerfen und nach einer Rolle wieder fangen sollte. Auch etwas, was ich lernen musste, nämlich diese Angst zu überwinden.

Ich lernte auch, mit Enttäuschungen umzugehen, ein fairer Verlierer zu sein, Niederlagen wegzustecken und als Motivation zu sehen, noch mehr und besser zu trainieren. Und ich durfte lernen, wie unglaublich schön das Gefühl ist, auf dem Stockerl ganz oben zu stehen. Kaum, nein, unmöglich zu beschreiben.

Ich lernte mit Neid umzugehen und damit in meiner Schule ein Außenseiter zu sein, weil ich nie mitging ins Kino oder auf ein Eis oder shoppen, sondern jede freie Minute in der Turnhalle verbrachte. Ich verletzte mich und musste lernen, nicht mit dem Schicksal zu hadern, sondern mit Geduld und Ausdauer daran zu arbeiten, wieder gesund zu werden.

Und ich musste lernen, Entscheidungen zu treffen. Als ich noch klein war, trafen meine Eltern die wichtigen Entscheidungen für mich. Schritt für Schritt überließen sie es immer mehr mir. Sie waren da und unterstützten mich, aber sie gaben mir das Gefühl, selbst entscheiden zu können, denn auch Entscheidungen zu treffen muss man üben.

Die erste wichtige sportliche Entscheidung für mich, traf ich mit elf Jahren. Ich bekam die Chance, in den Juniorinnen-Nationalkader aufgenommen zu werden.



Obwohl ich wusste, dass das bedeutete, dass ich oft und manchmal lange von zu Hause weg sein würde, dass es auch in der Schule nicht ganz einfach sein würde, wochenlang zu fehlen, überlegte ich, glaube ich, genau siebeneinhalb Sekunden. Denn da waren die Schwierigkeiten, groß und schwer, auf der einen Seite und da war mein sportlicher Ehrgeiz, hundertmal so groß und so schwer auf der anderen Seite. Mit zwölf Jahren fuhr ich das erste Mal zu einer Europameisterschaft



Sportlandesrat Wegscheider und das Land Steiermark unterstützen mich in Form des „STOFL-Projekts“ tatkräftig auf meinem Weg nach Peking.

und ich wusste nichts so sicher, als dass ich die richtige Entscheidung getroffen hatte.

Die nächste große sportliche Entscheidung war die erste, die ich ganz ohne meine Eltern traf. Während der Vorbereitung zu meiner 1. Europameisterschaft, entschied ich mich, von der Union zum ATG zu gehen. Auch diese Entscheidung kostete mich nicht viele Überlegungen und auch sie war goldrichtig. Beim ATG hatte ich endlich die optimalsten Trainingsbedingungen. Meine Aufnahme war herzlich und ich fühlte mich vom ersten Moment an wohl.

Mit vierzehn Jahren fuhr ich dann zum zweiten Mal als Juniorin zur Europameisterschaft.

Seit Dezember 2005 bereite ich mich nun zum ersten Mal in der Meisterklasse für die Europameisterschaft vor. In diesem Zusammenhang musste ich heuer die schwerste Entscheidung meiner bishe-

rigen sportlichen Karriere treffen, denn die nächste Europameisterschaft ist nur der erste Schritt in Richtung eines großen Ziels. Ich möchte es schaffen, mit der Seniorinnengruppe zu den Olympischen Spielen 2008 nach Peking zu fahren. Das heißt, dass wir bei der Weltmeisterschaft 2007 unter die ersten zwölf kommen müssen, eine unglaublich schwere, aber nicht völlig unmögliche Aufgabe. Damit wir uns optimal darauf vorbereiten können, ist es notwendig, täglich, und nicht ab und zu ein paar Wochen, zusammen zu trainieren. Der ÖFT hat deshalb beschlossen, einen Olympiastützpunkt in Wien einzurichten. Ich habe mich entschieden, nach Wien zu



gehen, von meiner Familie wegzugehen, die Schule zu wechseln, allein in eine große, fremde Stadt zu ziehen. Denn ich weiß genau, was ich will. Ich will Peking 2008!

Natascha Strobel

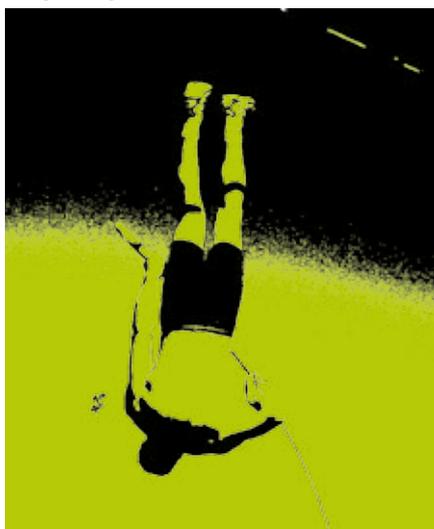
## Leichtathletik Staatsmeisterschaften 2006:

Obwohl während dem 22. und 23. Juli beinahe tropische Temperaturen herrschten und es kaum Schatten im Stadion von Schwechat nahe Wien gab, ist es Alexander Rossi und Norbert Schrapf gelungen bei den Österreichischen Staatsmeisterschaften zwei sechste Plätze für den ATG zu erringen.

Nach zahlreichen guten Wettkampfergebnissen während der heurigen Saison, waren die Erwartungen von Alexander sehr hoch. Das gute Gefühl nach dem Aufwärmen und Einwerfen bestätigte sich bereits im Ersten der sechs möglichen Versuche- nämlich mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 42,79m, die den 6. Platz bedeuteten.

Auch Norbert Schrapf verbesserte in diesem Sommer seine Weitsprungbestleistung kontinuierlich bis auf 6,86m. Leider konnte er bei den Staatsmeisterschaften, bei leichtem Gegenwind diese Weite nicht bestätigen und belegte mit 6,65m den guten 6. Platz.

serie AustrianTop4, die auch jedes Mal live auf TW1 übertragen wurde, konnte Norbert Schrapf in der Disziplinengruppe Sprung den 4. und Alexander Rossi in der Disziplinengruppe Wurf den 6. Gesamt-rang belegen.



Bei der neuen Leichtathletik Wettkampf-

Stadt

GRAZ

Sport

# Sommerfest 2006:

Am 2. Juli wurde im ATG wieder viel geboten für „Groß und Klein“ – vom High-speed Contest, bei dem ein fliegender Lauf über 30m zu absolvieren war, den Gabriel Rossi gewann, über den legendären Eierweitwurf bei dem die Familie Huber und Familie Walten/Schreiber starke Leistungen zeigten, weiters der Baywatch Bewerb der ganz klar an die Schwimmer unserer Leistungsriege ging, bis hin zum Hindernisparcours mit den unterschiedlichsten Stationen. Auf höchstem Niveau präsentierten sich unsere Shotokan Karate Kämpfer unter der Leitung von Johannes Hofer bei einer

spektakulären Vorführung. Die Tauchschule Pazifik veranstaltete wieder ein Schnuppertauchen und Herbert Möstl hat mit seinem Team im Buffet Gegrilltes vom Feinsten zubereitet.



## VERANSTALTUNGEN 06

Sa., 09. September	Sauna Start	
Mo., 11. September	Turnstundenbeginn Erwachsene	
Sa., 16. September	Hallenbadsaisonbeginn	
Mo., 18. September	Turnstundenbeginn Kinder	
So., 22. Oktober	ATG Wandertag	
Sa., 18. November	Steir. Meisterschaften Kunstturnen	gr. Halle
Sa., 9. Dezember	Weihnachtsschauturne	Kammersaal
Sa., 16. Dezember	Kinderweihnachtsfeier	gr. Halle
Sa., 16. Dezember	Weihnachtsfeier d. Steir. Meister	gr. Halle

Änderungen vorbehalten