

DANIEL PILHATSCH



SPORTPROGRAMM 2009/2010

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
Elisabeth Arzt
Tel.: 0316 824345-2

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

Vorstandsvorsitzender:

DI Dr. Bernhard Peyer
Tel.: 0316/824345
office@atgraz.at
Termin nach Vereinbarung

Betriebsleitung:

Günter Skursky
Tel.: 0316/824345-3
Email: skursky@atgraz.at

Sportliche Leitung:

Thomas Tebbich
Tel.: 0316/824345-5
Email: tebbich@atgraz.at

Bankverbindung:
Steiermärkische Bank und Sparkassen AG
Kontonummer: 00000083386
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
Grafik/Layout: Andreas Zettinig
Druck: Druckerei Moser & Partner GmbH

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.

ATG EINBLICKE

Der ATG kommt dem Ziel ein ideales Sport- und Trainingszentrum zu sein, wieder einen Schritt näher. Für unsere SportlerInnen wird an Schultagen nun auch ein Mittagessen angeboten. So wird zwischen Schule und Trainingsbeginn (meist 14.00 oder 15.00 Uhr) die Ernährungslücke gefüllt, die für das Durchhalten des meist 2 bis 3- stündigen Trainings notwendig ist. Adi Brandl, der ATG-Bufferpächter, hat uns bei den Trainingslagern der Rhythm. Gymnastinnen und bei der Sportwoche gezeigt, dass er ein gutes Gespür dafür hat, was unsere SportlerInnen zu Mittag gerne mögen. Was weiter nicht wundert, hat er doch zu Hause zwei hübsche Töchter im Teenageralter als Vorkoster. Auch die Gestaltung des Buffetbereichs

im Freien neben dem Spielplatz und vor dem Freibad hat seine Bewährungsprobe bestanden. Bei den Großveranstaltungen wie dem AGG Weltcup oder den Österr. Hip Hop-Meisterschaften wurde der kleine Buffetbereich im 2. Stock spürbar entlastet und durch die Grillmöglichkeit im Freien vergrößerte sich auch das Angebot auf der Speisekarte.

Nach der Bekanntgabe der Trainingszeiten für das ATG-Sportjahr 2009/10 können die Eltern ihre Kinder unter der Tel.Nr.: 0664/405 4385 bei Adi Brandl oder direkt im Buffet formlos zum Mittagessen anmelden.

Noch ein weiterer Vorteil für uns alle: das Buffet im 2. Stock hat an Schultagen ab 13.00 Uhr geöffnet. Nutzen Sie das Angebot!

Taiji Quan Intensivworkshop



Der Taiji Quan Intensivworkshop im ATG von 24.-28.08.09 unter der Leitung von Meister Yu Chang Fu aus Shandong/China war ein großer Erfolg. Mehr als 45 TeilnehmerInnen haben während der 5 Tage an 4 unterschiedlichen Kursen teilgenommen. Meister Yu Chang Fu hat die 24 Taiji Bewegungen in einem Basic und einem Advanced Kurs angeboten, daneben konnten die Teilnehmer auch

den kampfssportnahen Lehrgang Wushu besuchen, oder aber die exotische Taiji Fächerform Ausbildung. Alle TeilnehmerInnen waren von der Ruhe, der Energie und der Perfektion der Bewegungsausführung unseres Lehrers aus China begeistert und warten schon gespannt auf die Wiederholung des Taiji Quan Intensivworkshops im ATG 2010.



SCHNEEBERGER

Ing. Schneeberger Bauges. mbH & Co KG

Glasfabrikstraße 14

Tel.: +43 316 / 68 32 45

8051 Graz

Fax: +43 316 / 68 32 45 - 4

Österreich

E-Mail: office@schneeberger-bau.at



PRAXIS FÜR ZAHN- UND KIEFERREGULIERUNGEN



Kieferorthopädie

med. univ. et med. dent.

Dr. Martin Lang

Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde
Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie

Mariatrosterstraße 211, 8044 Graz

Tel.: 0316 - 39 22 52

Fax: 0316 - 39 22 52 - 22

Ordination nach Vereinbarung

Stadt

G R A Z

Sport



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



ELEKTRIKER

HOTLINE 0664/4522041

Markus Strommer GmbH

Packer Straße 69

8501 Lieboch

Tel: 03136-62151

Fax: 03136-621514

elektro.strommer@aon.at

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 8-12 Uhr – 14.30-18 Uhr; Sa 8-12 Uhr

Elektroinstallationen – Elektrogeräte –

NIKOBUS/ EIB-Anlagen, Alarmanlagen

10. Shotokan Karate Weltmeisterschaft in Athen



Die Weltmeisterschaft im traditionellen Shotokan-Karate Do wurde in diesem Jahr in Athen vom 13.7.-17.7. ausgetragen. Austragungsort war das Peace and Friendship Stadium nahe dem Hafen Piraeus. Johannes Hofer, der seit 11 Jahren Karate im ATG betreibt, war dieses Mal auch im Österreichischen Nationalkader. Er startete in den Bewerbungen Kata-Einzel, Kumite-Einzel und Kumite-Mannschaft. Die WM war für ihn eine gute Möglichkeit erstmals auf internationaler Ebene Wettkampf-Erfahrung zu sammeln.

Bei dieser Weltmeisterschaft gelang der

bisher größte Wettkampf-Erfolg für die SKIAF (Shotokan Karate-Do International Austrian Federation). Vera Paar (Bushido Henndorf, Salzburg) errang WM-Gold in der Kategorie Kata Mädchen 18-19 Jahre Einzel. Seit dem Bestehen des Österreichischen Verbandes ist das die erste WM-Gold-Medaille im traditionellen Shotokan Karate.

Im Bewerb Kumite Einzel schaffte es Bernhard Schober (Gogyogen Strasswalchen) bis in die dritte Runde. Beim Einzelbewerb Kata gelang es Armin Paar (Bushido Henndorf) ebenfalls bis in die dritte Runde zu kommen, er schied dann aber gegen einen der späteren Finalisten aus. Im Bewerb Kumite Mannschaft unterlag das österreichische Team nur knapp der



südafrikanischen Mannschaft mit 5 zu 6 Punkten.

Für Johannes Hofer stellt die Teilnahme an der WM den Höhepunkt seiner bisherigen Karate-Laufbahn dar. Er trägt seit Juli 2009 den 2. Dan und hält jede Woche einen Teil des Karate-Trainings bei uns im ATG ab.

Beim traditionellen Shotokan-Karate steht aber nicht Wettkampf im Vordergrund, sondern Ziel ist den eigenen Charakter zu vervollkommen. Das mentale Training steht mindestens auf gleicher Stufe mit den körperlichen Übungen. Im

Kampf gewinnt nicht immer nur der athletischere Kämpfer, mentale Stärke und Kraft spielen oft eine größere Rolle als Schnelligkeit und Muskeln. Der Respekt vor dem Gegner hat eine höhere Priorität



als das bloße Erringen des Sieges. Trotzdem steht hinter jedem Meisterschaftserfolg jahrelanges Training bei hochqualifizierten Trainern.

Shotokan Karate kann im ATG ab einem Alter von 6 Jahren erlernt werden. Der Kinderkurs findet an jedem Freitag zwischen 17:30-19:00 Uhr statt. Erwachsene Anfänger trainieren an jedem Dienstag ab 18:30 Uhr. Für das Training sind keine Vorkenntnisse nötig. Das Dojo im ATG bietet nicht nur Vereinstrainings an, es gibt auch die Möglichkeit bei einem der letzten japanischen Großmeister Mag. Norio Kawasoe shihan in regelmäßig stattfindenden Wochenendlehrgängen in ganz Österreich Karate aus erster Hand zu erlernen. Seit 1992 ist Kawasoe Bundestrainer der Shotokan Karatedo International Austrian Federation. Weiters kann auch an Meisterschaften auf nationaler und internationaler Ebene teilgenommen werden.

J.H.



Folgenden Vereinsmitgliedern über 75 Jahren dürfen wir zum Geburtstag gratulieren:

im September:

Theo Poppmeier zum 75., Dr. Kurt Stukart zum 85., Ing. Kurt Pongratz zum 85., Eva Pötsch zum 76., Viktoria Aplienz zum 90., Annemarie Stefanetz zum 78., Maria Lang zum 79., Maria Fabian zum 76., Dr. Reingard Waltersdorfer zum 85., Mag. Elfriede Schaffar zum 77., Ing. Karl Postl zum 85., Ing. Alfred Hübner zum 82.

im Oktober:

Dr. Fritz Poppmeier zum 76., Helga Ferlin zum 80., Hermine Kvasnicka zum 85., Dr. Franz Leitinger zum 78., Katharina Eibinger zum 76., Ing. Herwig Mörtl zum 84., Ingrid Truppe zum 77., DI Wolfgang Puchwein zum 81., Hertha Belic zum 88., Katharina Hafner zum 82., Helmut Paulus zum 84., Gertrude Sohar zum 82.

im November:

Gertrud Staud zum 92., Ing. Leo Schmuck zum 86., Elsa Wetter zum 95., Elisabeth Kölldorfer zum 85., DI Friedrich Christoph zum 75., Elisabeth Ciglenec zum 75.



SPORT ANGEBOT

2009/10

DER **VIELSEITIGSTE**
VEREINÖSTERREICHS
IM **HERZEN** VON GRAZ

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

SPORTSTUNDEN (im Mitgliedsbeitrag inkludiert):

	Tag	Zeit	Leiter	Turnhalle
DAMEN				
Damengymnastik	Montag	17.00-17.55 Uhr	Franziska Sojka	gr. Halle
	Montag	20.00-20.55 Uhr	Brigitte Moser	gr. Halle
	Mittwoch	09.00-09.50 Uhr	Hanne Pilhatsch	gr. Halle
	Donnerstag	17.00-17.55 Uhr	Heike Bernhard	gr. Halle
Do. mit Klavierbegleitung				
Ausgleichsgymnastik *	Mittwoch	17.00-17.55 Uhr		gr Halle Süd

ER und SIE

Fit in jedem Alter	Dienstag	19.00-20.00 Uhr	Lindner / Ledl	gr. Halle Süd
Volleyball	Freitag	20.00-22.00 Uhr	Werner Lindner	gr. Halle Nord
Fatburner / Ausdauer гимнастик	Donnerstag	20.00-21.15 Uhr	Hans Tröthan	gr. Halle

HERREN

Fit in jedem Alter	Dienstag	19.00-20.00 Uhr	Lindner / 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
 AEROBIC Kursbeitrag / Semester f. alle Std.: € 40,00				
Aerobic Mix Step	Dienstag	18.00-18.55 Uhr	Heike Bernhard	Ballettsaal
	Donnerstag	18.00-18.55 Uhr	Heike Bernhard	Ballettsaal
ZUSATZPAKET für Mitglieder: Besuchen Sie zusätzlich den Pilates und zahlen Sie nur € 70.- statt € 80.-				

RÜCKENFIT

Kursbeitrag / Semester f. alle Std.: € 35,00

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

KRAULKURS

Kursbeitrag / Semester / Kurs: € 60,00

Kurs 1	Mittwoch	19.00-20.00 Uhr	Siegrid Kahr	Hallenbad
Kurs 2	Dienstag	19.00-20.00 Uhr	Siegrid Kahr	Hallenbad

	Tag	Zeit	Leiter	Turnhalle
SPORTAKROBATIK				
	Kursbeitrag / Semester: € 80,00			
	Montag	20.00-22.00 Uhr	Hans Tröthan	TUS oben
	Freitag	20.00-22.00 Uhr	Hans Tröthan	TUS oben
SHOTOKAN KARATE				
	Kursbeitrag / Semester: € 80,00			
Anfänger / Fortg.	Dienstag	18.00-20.00 Uhr	Drame / Hofer	Gösser Saal
Fortgeschrittene	Freitag	19.00-20.30 Uhr	Drame / Hofer	Ballettsaal
YOGA				
	Kursbeitrag / Semester: € 65,00			
	Mittwoch	08.30-09.45	Dorothea Kanz	Gösser Saal
HIP HOP				
	Kursbeitrag / Semester: € 80,00			
für Erwachsene	Montag	18.00-19.00	Pascal Chanterie	Ballettsaal

SPEZIELLE KURSE FÜR MITGLIEDER UND GÄSTE

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

	Tag	Zeit	Leiter	Turnhalle
 SKIGYMNASTIK WINTERPOWER FIT IN DEN FRÜHLING mit Schwimmen	Kursbeitrag / 12 Einh.: ATG € 35,00 / Gäste € 74,00		ab 07.10.2009	
	Kursbeitrag / 12 Einh.: ATG € 35,00 / Gäste € 74,00		ab 13.01.2010	
	Kursbeitrag / 10 Einh.: ATG € 35,00 / Gäste € 74,00		ab 07.04.2010	
	Mittwoch	19.00-20.00 Uhr	Konditions-Gym.	gr. Halle
		20.00-21.30 Uhr	Ausschwimmen	Hallenbad
PILATES				
	Kursbeitrag / Semester / Kurs: ATG € 40,00 / Gäste € 80,00			
Kurs 1	Dienstag	19.00-20.00 Uhr	Heike Bernhard	TUS oben
Kurs 2	Donnerstag	19.00-20.00 Uhr	Heike Bernhard	TUS oben
ZUSATZPAKET für Mitglieder: Besuchen Sie zusätzlich den Aerobickurs und zahlen Sie nur € 70,- statt € 80,-				
Taiji Quan				
	Kursbeitrag / Semester / Kurs: ATG € 60,00 / Gäste € 100,00			
Kurs 1	Montag	17.30-18.30 Uhr	Brigitte Moser	Gösser Saal
Kurs 2	Montag	18.30-19.30 Uhr	Brigitte Moser	Gösser Saal



Das Qualitätssiegel „Fit für Österreich“ bestätigt die Erfüllung der 7 Qualitätskriterien, die Freude an der Bewegung und höchste Kompetenzstandards garantieren. www.fitfueroesterreich.at

ATG KRAULKURS

Einführung in alle Schwimmtechniken. Bei diesem Schwimmkurs haben Sie die Möglichkeit, unter der Anleitung einer erfahrenen Schwimmtrainerin, alle Schwimmstile von Kraul, über Brust und Rücken, bis hin zur Delphintechnik zu erlernen.

Dienstag: 19.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch: 19.00 - 20.00 Uhr

Kurskosten / Semester / Kurs: € 60,00

Anmeldung im ATG-INFO-Büro

RICHTIG FIT SKIGYMNASTIK



Sie wollen Ihrem Körper nach den ruhigen Sommerwochen zeigen, dass es so nicht weiter gehen kann – dann sind Sie bei der Skigymnastik im ATG genau richtig. Während 60 Minuten Konditionstraining verbessern Sie Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeitswerte. Von Woche zu Woche spüren Sie wie die Dynamik in Ihren Körper zurückkehrt und nach 12 Wochen sind Sie konditionell für jedes Abenteuer bereit.

Das Schwimmen danach in unserem Hallenbad entspannt die Muskulatur und verbessert die Regeneration.

Mittwoch: 19.00 - 20.00
Schwimmen: 20.00 - 21.00

Kurskosten:
€ 35,00 für Mitglieder (12 Einheiten)
€ 74,00 für Gäste (12 Einheiten)

Anmeldung im ATG-INFO-Büro

SPORTSTUNDEN (im Mitgliedsbeitrag inkludiert):

	Tag	Zeit	Leiter	Turnhalle
ELTERN-KIND				
3-4 Jahre	Dienstag	15.00-16.00 Uhr	Siegrid Kahr	TUS unten
	Donnerstag	16.00-17.00 Uhr	Siegrid Kahr	TUS unten



KINDERTURNEN

4-6 Jahre	Montag	16.00-17.00 Uhr	Erika Sovic	TUS oben
	Dienstag	15.00-16.00 Uhr	Daniela Noll	TUS oben
	Donnerstag	15.00-16.00 Uhr	Daniela Noll	TUS oben
6-8 Jahre	Montag	17.00-18.00 Uhr	Erika Sovic	TUS oben
	Dienstag	16.00-17.00 Uhr	Daniela Noll	TUS oben
	Donnerstag	16.00-17.00 Uhr	Daniela Noll	TUS oben

LEICHTATHLETIK UND TURNEN

Anfänger 7 - 11 Jahre	Dienstag und	16.00-17.00 Uhr	Gerhard Ledl	LA Halle/Platz
	Freitag	16.00-17.00 Uhr	Gerhard Ledl	TUS oben

FREIZEIT & BEWEGUNGSSPIELE

(Spiele, Koordination, div. Sportarten)

8-10 Jahre	Donnerstag	17.00-19.00 Uhr	Mag. Florian Ascher	TUS oben
------------	------------	-----------------	---------------------	----------

Die Kinder-Sportstunden finden während der Schulzeit (außer in den Schulferien) statt!

KURSE MIT SEMESTERBEITRAG (zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag)

Anmeldung im ATG Büro erforderlich – Beschränkte Teilnehmerzahl!

	Tag	Zeit	Leiter	Turnhalle
BALLETT MIT RHYTHM. GYMNASTIK				
	Kursbeitrag / Semester: € 100,00			
ab 5 Jahre	Freitag	15.00-17.00 Uhr	Rodica Cakman	Gössersaal

SPORTAKROBATIK

Kursbeitrag / Semester: € 80,00

8-17 Jahre	Montag und	18.00-20.00 Uhr	Hans Tröthan	TUS oben
	Mittwoch	18.00-20.00 Uhr	Hans Tröthan	TUS oben

TEAM TURNEN

Kursbeitrag / Semester: ab € 40,00

ab 10 Jahre	Dienstag	19.00-20.30 Uhr	Yanis Hernandez	TUS unten
	Mittwoch	19.00-20.30 Uhr	Yanis Hernandez	TUS unten
	Donnerstag	19.30-21.00 Uhr	Yanis Hernandez	TUS unten

GERÄTTURNEN BUBEN

Kursbeitrag / Semester: € 100,00

ab 6 Jahre	Dienstag	14.30-16.00 Uhr	Mag. Florian Ascher	Geräteturnsaal
	Donnerstag	14.30-16.00 Uhr	Mag. Florian Ascher	Geräteturnsaal

	Tag	Zeit	Leiter	Turnhalle
GERÄTTURNEN MÄDCHEN				
Kursbeitrag / Semester: € 100,00				
ab 6 Jahre	Dienstag und Freitag	16.00-18.30 Uhr 15.00-17.30 Uhr	Sabrina Strutz Sabrina Strutz	TUS unten TUS unten
HIP HOP DANCE				
Kursbeitrag / Semester: € 80,00				
Anfänger ab 8 J.	Dienstag	15.00-16.00 Uhr	Pascal Chanterie	Gösser
SCHWIMMEN				
	Kursbeitrag / Semester: € 60,00		Schwimmkenntnisse Voraussetzung!	
	Anfänger 5-7 Jahre	Montag 15.15-16.00 Gymnastik 16.00-16.45 Schwimmen	Gernot Poduschka Gernot Poduschka	TUS unten Schwimmhalle
SCHWIMMEN				
Kursbeitrag / Semester: € 160,00				
Schulkinder 7-12 Jahre	Mittwoch	15.00-16.00 Gymnastik 16.00-17.00 Schwimmen	Siegrid Kahr Siegrid Kahr	TUS oben Schwimmhalle
	Freitag	15.00-16.00 Gymnastik 16.00-17.00 Schwimmen	Siegrid Kahr Siegrid Kahr	TUS oben Schwimmhalle
LEICHTATHLETIK				
Kursbeitrag / Semester: € 100,00				
Anfänger ab 12 J.	Dienstag und Freitag	17.00 – 18.30 Uhr 17.00 – 18.30 Uhr	Gerhard Ledl Gerhard Ledl	LA Platz / Halle LA Platz / Halle
SHOTOKAN				
Kursbeitrag / Semester: € 60,00				
ab 8 Jahre	Freitag	17.30-19.00 Uhr	Johannes Hofer	Gössersaal
ALLGEMEINES GERÄTTURNEN				
Kursbeitrag / Semester: € 45,00				
Mädchen und Buben ab 6 Jahre	Mittwoch	16.00-18.00 Uhr	Ursula Lösch	TUS oben
	Freitag	17.00-18.30 Uhr	Ursula Lösch	Geräteturnsaal



Das Qualitätssiegel „Fit für Österreich“ bestätigt die Erfüllung der 7 Qualitätskriterien, die Freude an der Bewegung und höchste Kompetenzstandards garantieren. www.fitfueroesterreich.at

HIP HOP

Nütze auch du die Chance durch die Vielfalt der Bewegungsformen in neue Möglichkeiten der Körperbeherrschung einzutauchen, dich wohl zu fühlen und einfach Spass zu haben. Neben Kondition und Koordination, wird vor allem auch die Beweglichkeit und das Rhythmusgefühl geschult und verbessert. Der Einstieg in unsere Hip Hop Dance Kurse mit Pascal Chanterie ist jederzeit möglich.

Anfänger I ab 7 Jahre:
Dienstag: 15.00 - 16.00 Uhr
Anfänger II ab 7 Jahre:
Donnerstag: 15.00 - 16.00 Uhr
Fortgeschrittene I ab 12 Jahre:
Dienstag: 16.00 - 18.00 Uhr
Fortgeschrittene II ab 12 Jahre:
Mittwoch: 17.00 - 18.00 Uhr
Freitag: 18.00 - 19.00 Uhr
Erwachsene ab 16 Jahre:
Montag: 18.00 - 19.00 Uhr
Kurskosten:
ab € 80,00 (pro Semester)

BALLET RHYTHM. GYMN.

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

ANFÄNGERKURS für Mädchen ab 5 Jahren.

Freitag: 15.00 - 17.00 Uhr
(60 Min. Ballett + 60 Min. RG)

Kurskosten:
€ 100,00 (pro Semester)

Anmeldung im ATG-INFO-Büro

HALLENBAD 09/10

Mitgliederschwimmen:

Montag

06.00 – 07.45	Schwimmen für Frühaufsteher
09.00 – 10.00	Wassergymnastik für Damen

Dienstag

06.00 – 07.45	Schwimmen für Frühaufsteher (2 Bahnen)
16.00 – 17.00	Schwimmen für Mitglieder
20.00 – 21.45	Abendschwimmen für Mitglieder

Mittwoch

06.00 – 07.45	Schwimmen für Frühaufsteher (2 Bahnen)
14.00 – 15.00	Schwimmen für Mitglieder
20.00 – 21.45	Abendschwimmen für Mitglieder

Donnerstag

06.00 – 07.45	Schwimmen für Frühaufsteher (2 Bahnen)
09.00 – 10.00	Wassergymnastik für Damen
14.00 – 15.00	Schwimmen für Mitglieder (2 Bahnen)
20.15 – 21.45	Abendschwimmen für Mitglieder

Freitag

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

Samstag

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

Sonntag

08.00 – 11.45	Schwimmen für Mitglieder
---------------	--------------------------

Eintrittspreise (zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag) 2009 :

Einzel Kinder 3-14 Jahre	€ 1,50
Einzel Erwachsene	€ 3,00
10er Block Erwachsene	€ 23,00
10er Block Wassergymnastik	€ 30,00

Saunazeiten für Mitglieder:

DAMEN:

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

GEMISCHT:

Dienstag:	17.30 – 21.45 Uhr
-----------	-------------------

HERREN:

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

Eintrittspreise 2009 :

Einzelkarte	€ 6,00
4er Block	€ 23,00



PILATES KURS

heike bernhard

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. Pilates ist für Frauen und Männer aller Altersstufen.

Kurs I: Dienstag: 19.00 - 20.00 Uhr
Kurs II: Donnerstag: 19.00 - 20.00 Uhr
Kurskosten (pro Semester/pro Kurs)
€ 40,00 Mitglieder
€ 80,00 Gäste

Anmeldung im ATG-INFO-Büro

© ATG 2010



KUNST TURNEN

BUBEN AB 6 JAHREN

mag. florian ascher

Ermöglichen Sie Ihren Kindern eine umfassende Körperausbildung. Gerätturnen beinhaltet alle wichtigen Bewegungsformen (Laufen, Springen, Rollen, etc.) und schult gezielt die Koordinationsfähigkeit. Nutzen Sie dieses Angebot, dass Ihr Kind durch die turnerische Grundausbildung auch für andere Sportarten optimale Voraussetzungen erhält.

Dienstag: 14.30 - 16.00 Uhr
Donnerstag: 14.30 - 16.00 Uhr

Kurskosten:
€ 100,00 (pro Semester)

Anmeldung im ATG-INFO-Büro

© ATG 2010



YOGA

dorothea kanz

Ausgangspunkt ist der Körper. Yoga führt zur Begegnung mit sich Selbst.

Im Erlernen und regelmäßigen Üben der 12 Grundpositionen des klassischen Yogas lernen sie ihren Körper durch die Aktivierung der jeweiligen Zentren immer besser kennen. Dabei spielt die Atmung, das Dehnen und Strecken, sowie die körperliche Aktivierung eine große Rolle. Die Kraft des Denkens schafft die Voraussetzung ih-

ren Körper als lebendige Gesamtheit zu erfahren. Kraft - Freude - Liebe.

Mittwoch: 08.30 - 10.00 Uhr

Kurskosten:
€ 65,00 (pro Semester)

Anmeldung im ATG-INFO-Büro

© ATG 2010



TAIJIQUAN

brigitte moser

Taiji ist ein aus China stammendes traditionelles körperliches Bewegungssystem das über Jahrhunderte entwickelt wurde um den menschlichen Organismus und die Lebensenergie zu stärken. Dabei spielen 3 Aspekte eine wichtige Rolle: Gesundheit - Lebenspflege - Kampfkunst. Leiterin dieses Kurses ist Brigitte Moser, die beim Meister Yu Chang Fu in China ihre Ausbildung absolviert hat. Während dieses Kurses

werden die 24 Grundbewegungen erlernt, die als Basis für alle weiteren Formen des Taijis anzusehen sind.

Kurs I: Montag von 17.30-18.30 Uhr
Kurs II: Montag von 18.30-19.30 Uhr

Kurskosten / Semester / Kurs:
€ 60,00 Mitglieder
€ 100,00 Gäste

Anmeldung im ATG-INFO-Büro

© ATG 2010



KUNSTTURNEN

MÄDCHEN AB 6 JAHREN

sabrina strutz

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.

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.

Dienstag von 16.00 – 18.00 Uhr
Freitag von 15.00 - 17.00 Uhr

Kurskosten:
€ 100,00 (pro Semester)

Anmeldung im ATG-INFO-Büro

© ATG 2010



FREIZEIT & BEWEGUNGSSPIELE

mag. florian ascher

Freizeit und Bewegungsspiele sind Spiele und Ideen bei denen vorwiegend der Bewegungscharakter und die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht. Die Ideen können teilweise sowohl drinnen wie auch draußen eingesetzt werden. Kleine Bewegungsspiele entwickeln, bzw. fördern die körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Diese Spiele bieten ein pädagogisch einsetzbares und motorisch vielfältiges Bewegungsfeld, bei denen Kinder

spielerisch lernen können, ihre Kräfte miteinander zu messen und sich zu respektieren.

Donnerstag: 17.00-19.00 Uhr

Anmeldung im ATG-INFO-Büro

© ATG 2010

INFORMATIONEN 09/10

Durch sein vielseitiges Angebot in zahlreichen Sportarten bietet der ATG die einzigartige Möglichkeit der lebenslangen Sportausübung von der Kindheit bis ins hohe Alter:

Breitensport:

Der Allgemeine Turnverein Graz bietet seinen Mitgliedern über 70 Kurse an und ist bemüht, das Angebot ständig zu erweitern:

Vom Konditionstraining bis zum entspannenden Qi Gong, oder von der Laufbahn bis ins Hallenbad, alles wird unseren Mitgliedern geboten.

Leistungssport:

Vom Anfänger bis zum Meister werden Jugendliche von geprüften TrainernInnen und Lehrwarten in den Sportarten Kunstturnen, Schwimmen, Sportakrobatik, Leichtathletik, Karate und Rhythmische Gymnastik ausgebildet.

Freizeitangebot:

Während der Öffnungszeiten ist die Nutzung vom Hallen- bzw. Freibad, Sauna, Tennisplatz, Laufbahn, Fun Court bzw. Eislaufplatz und Sport-Cafe möglich, weiters:

Selbstversorgerhütte auf der Tauplitzalm zu mieten
Sportwochen für Jugendliche
Show-Veranstaltungen und Sportfeste

ATG - Auszeichnungen:

„Sportverein des Jahres 2000“
Steiermärkische Landesregierung
„Bester Grazer Nachwuchsverein 2003“
Landessportabteilung Steiermark
„Mannschaft des Jahres 2003 – ATG- Gymnastinnen“
„Bester Steirischer Nachwuchsverein 2006“
Landessportabteilung Steiermark
„Mannschaft des Jahres 2007 – Ästhetische Gymnastik“
„Turnvereinigtesiegel mit 5 Sternen 2009“
Österr. Fachverband für Turnen

Anmeldung:

Die persönliche Anmeldung erfolgt schriftlich.
Dabei ist eine einmalige Einschreibgebühr von € 35,00 und 1 Monatsbeitrag im Voraus bar zu zahlen.

Monatsmitgliedsbeiträge 2009:

für Erwachsene	€ 12,50
für Studenten u. Schüler (bis 26 Jahre)	€ 10,50
für 1 Kind bis 18 J.	€ 9,00
Senioren über 65 Jahre	€ 10,50

Erkundigen Sie sich nach ermäßigten Familien- und Jahrestarifen, sowie Zusatzpaketen für Mitglieder und Gäste.

Abmeldung:

Eine Abmeldung ist Ende März, Juni, Sept. und Dez. möglich und muss schriftlich erfolgen!
Beitragszahlungen sind bis zu einer gültigen Abmeldung zu leisten.

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag:	6.00 – 22.00 Uhr
Samstag:	6.00 – 18.00 Uhr
Sonntag:	8.00 – 12.00 Uhr
Feiertag:	geschlossen

Hallen für Sportveranstaltungen zu mieten:

große Halle	800 m² mit Zuschauertribüne für 500 Pers.
2 Turnsäle	je 300 m²
2 Ballettsäle	100 bzw. 140 m²
Hallenbad	25m, 4 Bahnen

ALLGEMEINER TURNVEREIN GRAZ

Kastelfeldgasse 8, 8010 Graz
Tel.: 0316/ 82 43 45 Fax: 0316/ 81 23 71
office@atgraz.at
www.atgraz.at

3.24h DOWNHILL „RACE THE NIGHT“ 2009



Foto: Bastian Meier



Das weltweit einzigartige 24 Stunden Downhill Rennen im Bikepark Semmering ging vom 15. bis 16. August in die dritte Runden und begeisterte die vielen Zuschauer als auch das sensationelle Rekordstarterfeld mit 330 Startern in 108 Teams aus 9 Nationen. Am Samstag Punkt 12.00 Uhr fiel der Startschuss zum Rennen. Die Teilnehmer mussten dabei am Gipfel des Zauberbergs zunächst in LeMans Manier einige hundert Meter zu Fuß absolvieren bevor sie ihre Mountainbikes erreichten und der 24 Stunden Downhill begann.

Auch wir, das Team **Bodenhaftung**, waren mit von der Partie. Michael Nowotny, Benjamin Meier, Thomas Tebich und Andreas Zettinig. Nach 24 Stunden, 158 Abfahrten mehr als 560 Downhillkilometern, einigen Stürzen und verkrampften Unterarmen erreichten wir unter 40 4er-Teams den 12. Platz.





Von 08.-12.07.09 haben in Prag/Tschechien die 36. Junioren Schwimm Europameisterschaften stattgefunden. Daniel Pilhatsch bei dieser internationalen Großveranstaltung die Fahnen für den

ATG und natürlich für die österreichische Nationalmannschaft hochgehalten. Daniel hat dabei nicht nur den 11. Platz auf der 100m Bruststrecke und den 16. Platz über 50m Brust erzielen können,

sondern auch ein neuer österreichischer Juniorenrekord von 1.03,46 über die längere Strecke wurde auf der Videowall eingeblendet.

Staatsmeisterschaften im Schwimmen in St. Pölten

Unsere Schwimmer in Rekordlaune



Daniel Pilhatsch machte bereits im Vorlauf am Freitag über 100m Brust auf sich aufmerksam. Daniel gewann Gold und erreichte damit einen neuen Juniorenrekord mit 1:03,08. Am Samstag holte sich Daniel in 2:21,36 Minuten Junioren-Gold über 200m Brust und bei 50m Delfin erreichte er den 2. Platz mit 26,59. In der Gruppe Herren 200m Brust erreichte Daniel den sehr guten 3. Platz mit einer Zeit

von 2:17,36. Am Sonntag konnte unsere Schwimmerin Sandra Kochauf bei den Juniorinnen über 50m Brust mit einer Zeit von 35,02 den sehr guten 3. Platz erreichen. In der Gruppe der Junioren 50m Brust erreichte Daniel Pilhatsch mit einer Zeit von 29,24 bzw. 29,00 österreichischen Juniorenrekord und konnte sich damit in der Allgemeinen Klasse auf den hervorragenden 4. Platz schieben!

Österreichischer Kindermehrkampf 2009:

Wir sind Österreichischer Vizemeister im Kindermehrkampf! Trotz des Ausfalls von August Pichler konnte sich die Bubenmannschaft des ATG bei den Österreichischen Mehrkampfmeisterschaften, die am 27. und 28. 06. 2009 in der Südstadt stattfanden, wider alle Erwartungen durchsetzen. So konnten Seba-

stian Chaves Diaz, Jan Hercog, Konstantin Mandl, Andro Ofenheimer und Kelvin Walenta gegen die starke Konkurrenz klar punkten und holten sich hinter den unschlagbaren Mödlingern die Silbermedaille. Alle fünf schwammen durchwegs Bestzeiten, teilweise mit Verbesserungen von 12 Sekunden (über die 400 m Kraul)

und können sich nach dem dritten Platz in der Qualifikation mit Recht über diesen Erfolg freuen. In der Einzelwertung holte sich Konstantin Mandl mit einer neuen steirischen Rekordzeit über 50 m Kraul (28,31 sec) den Österreichischen Meistertitel.

Österreichischen Jugendmeisterschaften

Bei den diesjährigen österreichischen Jugendmeisterschaften, die vom 30. Juli bis 02. August 2009 in Kapfenberg stattfanden, konnten die SchwimmerInnen

unseres ATGs zeigen, wie gut ihre Trainer Sigrid Kahr und Gernot Poduschka das ganze Jahr mit ihnen trainiert haben. Mit fünfzehn Kindern im Alter von 11 bis 16

Jahren war der ATG am Start und konnte, bei diesmal wunderschönem Wetter, mit sechs Goldmedaillen den sechsten Rang in der Medaillenbilanz erreichen.



Unsere zur Zeit sicherste Medaillenhoffnung Konstantin Mandl wurde seiner Rolle mehr als gerecht, er war fünf Mal am Start, holte sich fünf Mal den Sieg mit großem Vorsprung auf seine Konkurrenten und schaffte über 100 m Brust, 200 m Brust und 200 m Lagen jeweils einen neuen österreichischen Kinderrekord, über 100 m Kraul verbesserte er den steirischen Rekord. Nono wir sind sehr stolz auf dich!



10th European Youth Olympic Summer Games 2009

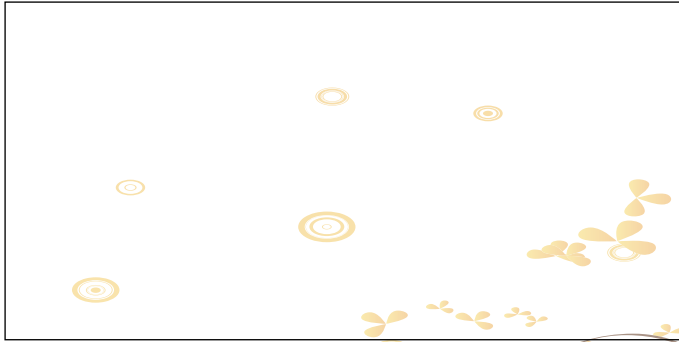


In Tampere/ Finnland fanden heuer im Sommer von 18.-25.07.09 die 10th European Youth Olympic Summer Games statt. Während der ersten beiden Wettkampftage hat die ATG Schwimmerin Nicole Pichler zuverlässig wie erwartet über 200m Brust das B Finale erreicht

und dabei den hervorragenden 14 Platz belegt. Am Abschlusstag standen für Nicole noch die 100m Brust auf dem Programm und sie erreichte als 13. ebenfalls den Einzug ins B-Finale. Schlussendlich kämpfte sie tapfer gegen ein sehr starkes Starterfeld und belegten den 16. Platz.

SOMMERFEST 2009 IMPRESSIONEN





VERANSTALTUNGEN 2009

Sa,	19. September	Hallenbadsaisonbeginn
Mo,	21. September	Beginn der Kinderturnstunden
Sa,	26. September	Int. ASVÖ-Cup in Rhythm. Gymnastik
So,	18. Oktober	ATG Wandertag
Sa,	12. Dezember	Weihnachtsschauturnen
Fr,	18. Dezember	Kinderweihnachtsfeier
Fr,	18. Dezember	Weihnachtsfeier der Meister

ATG
ATG
ATG Grosse Halle
Südsteiermark
Kammersaal
ATG Grosse Halle
ATG Ballettsaal

Änderungen vorbehalten

Der Herbst-Klassiker

Kleine Zeitung Graz Marathon, 11. Oktober 2009

- Kleine Zeitung Marathon
- Intersport eybl Halbmarathon
- MOL City Run (10,5 km)
- Saubermacher Staffelmарathon
- Coca Cola Juniormarathon

www.grazmarathon.at



Meine Kleine.

**KLEINE
ZEITUNG**
www.kleinezeitung.at

