



Elisabeth Eberl

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: meinDruckportal.at

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

Abschied nehmen...

„Sie war eine tolle Geräteturnerin und Trainerin – natürlich immer ehrenamtlich!“...„Deli war eine gute Skifahrerin und hat viele Skirennen gewonnen!“... „Auf der Technischen Hochschule im Rektorat war Frau Postl eine „Institution“. Sie hat immer streng kontrolliert, ob wohl alle Prüfungen zeitgerecht für die Stipendien abgeschlossen wurden!“...Wenn ich mich heute im ATG umhöre, sind das nur einige, wenige, liebevolle „Beschreibungen“ und Erzählungen über ein großartige Frau, die viele viele Jahre unserem Verein die Treue gehalten hat - uns, angefangen von den Mutter-Kind-Stunden, über die Kinderskikurse auf der Tau-plitz bis hin zum eifrigsten Spendeintreiben bei unzähligen Veranstaltungen, immer, unermüdlich und ehrenamtlich unterstützt hat.

Adelheid Postl war seit 1943! Mitglied unseres Vereins und hat diesen wie selten jemand mitgestaltet und geprägt. „Deli“, wie sie von vielen Freundinnen und Freunden genannt wurde, „Frau Postl“, wie sie von meiner Generation mit großem Respekt angesprochen wurde, hat vor allem eines gelebt, was heute nicht mehr zu finden ist: sie hat sich, Ihr Können und Ihr Wissen auf ihre liebevoll strenge Art immer ohne etwas zu fordern oder gar zu verlangen für unseren ATG eingesetzt. Wenn es galt, Aussendungen zu versenden, wenn es galt, als Urlaubsvertretung einzuspringen oder wenn es galt, die Gäste bei Veranstaltungen zu begrüßen und zu Spenden aufzufordern - und das bis zuletzt, obwohl bereits geschwächt von einer anstrengenden, ermüdenden Krankheit.

Aber „Frau Postl“ war vor allem auch Mutter, Großmutter und Urgroßmutter. Vor allem ihrer großen Familie gilt nun, in den Stunden, Tagen und Wochen des traurigen Abschieds unser großes Mitgefühl. Wir danken dem Menschen Adelheid Postl für das, was sie uns und unserem Verein geschenkt hat!

Adelheid Postl ist vor wenigen Tagen verstorben und hinterlässt uns, vor allem jenen, die diesen Verein versuchen zu gestalten, vor allem Hoffnung: mit großer Begeisterung, Einsatz und Freude am Sport wird es auch in Zukunft möglich sein, in und mit unserem ATG zu bestehen!



BODYART DAY



Nach den Stationen New York, Zürich und München, war der Globetrotter Robert Steinbacher nun in Graz im ATG zu Gast. Gemeinsam mit seinem Team, Julia Przybilka und Janni Giannikakis brachte er 60 trainingshungrige BodyArt Anhänger zum Schwitzen. In fünf unterschiedlichen Kursen, die sowohl geistige als auch körperliche Übungssequenzen beinhalteten, wurde das Ganzkörperpa-



ket bearbeitet. Mit individuellen Energieformen startete Steinbacher mit der Einheit ‚Pure‘ in den BodyArt Day. Während der zweiten Einheit wurde anhand von spiraldynamischen Verankerungen das Vorbeugen muskulärer Dysbalancen und das Optimieren des körperlichen Haltungsbildes präsentiert. Mit Hilfe von konzentrischen Übungen in Bauch- Rük-

cken und Seitlage verhilft BodyArt mit Stand- Stabilisations- und exzentrischen Übungen Pilates zu einem ganzheitlichen funktionellen Workout. Präsentiert



wurde diese Variante im dritten Kurs bei BodyArt meets Pilates. Mit kräftigenden, dehrenden und zum Teil akrobatischen Partnerübungen wurde die neue Variante ‚BodyArt contact‘ vorgestellt. Zum ener-



getischen Ausklang des intensiven Workshops konnten sich noch alle Teilnehmer bei der Yin class entspannen und so ein gutes Körpergefühl mit nach Hause nehmen. Robert Steinbacher und sein Team



werden auch wieder bei der ATG Aerobic Convention 2011 am Samstag, dem 08. Jänner einen Workshop leiten. Wir freuen uns schon auf Ihre Anmeldung.

1. MAIL AUSFLUG

10.15 Uhr Treffpunkt Haltestelle Alt-Eggenberg. Ein schöner Frühlingstag begleitet uns 20 Teilnehmer vorbei an Vorgärten Eggenbergs Richtung Einsiedelei. Bald erreichten wir den schönen Waldweg der uns durch frisches grün des Buchenwaldes führte. Die lange Querung Richtung Mühlbergsattel bot uns neue Ausblicke auf unsere Stadt. Weiter führte der Weg Nr. 5 bis zur Einmündung des Carolinenweg. Vor dort ein weiterer Aufstieg durch den Mischwald des Plabutsches. Nach gut 20 Minuten erblickten wir den Fürstenstand und davor die Jausenstation Mauser, wo wir die verdiente Pause und Rast machten. Der

Abstieg führte uns zurück über den Weg Nr.3 zur Hubertushöhe. Leider steht die Kernstockwarte in hoch gewachsenen Strauchwerk, so dass uns kein Ausblick vergönnt war. Über den Weinbergweg führte der Weg in Serpentina und Sonnenschein zurück zu unserem Ausgangspunkt Alt-Eggenberg.

Reine Gehezeit ca. 3 Std.



Bis spätestens zur Herbstwanderung grüßt euch Gerhard



AGG

Nach einem guten Start bei ihrem ersten Weltcup in Brünn ging die junge Mannschaft des AGG Tanzfabrik dennoch mit einem gewissen Respekt und einem



Hauch von Ehrfurcht vor der versammelten Weltspitze zur WM in Ästhetischer Gruppen Gymnastik. Dieses Jahr fand sie in Varna (Bulgarien) statt und sage und schreibe 27 Mannschaften gaben dort ihr



Bestes.

Ihr neues Thema „Marionetten“ fand großen Anklang bei den Kampfrichtern und dem Publikum, trotz der vielen „Neu-



besetzungen“.

Doch leider mussten die Mädchen nach ihrem souveränen Auftritt erfahren, dass sie das Finale um eine Haaresbreite – nämlich um 0,1 Punkte – verpasst



und ‚nur‘ den 11. erreicht hatten. Die Enttäuschung war groß, aber für das junge Team was es eine sehr gute Erfahrung sich am Finaltag die Weltspitze in aller Ruhe ansehen zu können.



Natürlich lassen sich die AGG-Mädels nicht entmutigen und sind schon wieder hart am trainieren um beim nächsten Weltcup mit einer makellosen Übung brillieren zu können und selbstverständlich hoffen wir noch auf viele Jahre voller Erfolge!



LEICHTATHLETIK

Bei den steirischen Leichtathletikmeisterschaften allg.Kl., U-20 und U16 in Kapfenberg errangen ATG-Sportler/innen schöne Erfolge, obwohl mit Heimo Kaspar und Alexander Rossi verletzungsbedingt zwei der besten Athleten fehlten. Eine herausragende Leistung erzielte Elisabeth Eberl, die im Speerwurf mit 57,04m den österreichischen U-23 Rekord sowie den steir. Landesrekord verbesserte.

Steirische Meistertitel:

Allg.Klasse:

Eberl Lisi	Speer
Chum Severin	100, Drei, 4x100
Kaspar Günther	Kugel
Knaus Reinhard	4x100
Laibacher Philipp	4x100
Siegert Heimo	4x100

U-20:

Chum Severin	100, 110Hü, Drei
Knaus Reinhard	Diskus
Poguntke Paul	Hoch, Kugel

U-16:

Toth Alexandra	100, 80Hü, Weit
Benda Philipp	100Hü, Weit, Kugel, Diskus
Kunst Alexander	100, 300



Bei den Steirischen Meisterschaften von 12.-13.06. in Kapfenberg hat **Elisabeth Eberl** ihren eigenen Österreichischen U23 Rekord auf 57,04m verbessert und damit ganz klar den Titel gewinnen können. Durch die Steigerung von 2,11 Metern hat die ATG Athletin das EM Limit (57,50m) nur ganz knapp verfehlt. Die nächsten Möglichkeiten sich für das Großereignis von 27.07.-01.08.10 in Barcelona/Spanien zu qualifizieren hat Elisabeth bereits nächste Woche bei internationalen Meetings in Finnland und Slowenien. Qualifikationsschluss sind die Österreichischen Staatsmeisterschaften von

10.-11.07. in Villach, bei denen Elisabeth nicht nur ihren Vizemeistertitel aus dem letzten Jahr verteidigen möchte, sondern auch die Vorjahressiegerin und Österreichische Rekordhalterin Elisabeth Pauer (SVS) fordern möchte. Eine Aufnahme in das Heeressportzentrum erscheint für Elisabeth ebenfalls sehr realistisch und würde eine noch effizientere Vorbereitung für die nächste Saison ermöglichen. Damit könnte Elisabeth ihrem großen Ziel, der Teilnahme an den Olympischen Spielen 2010 in London, wieder einen großen Schritt näher kommen...





SPORT ANGEBOT

2010/11

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	Elke Weiss	gr. Halle
	Mittwoch	09.00-09.50 Uhr	Hanne Pilhatsch	gr. Halle
Do. mit Klavierbegleitung	Donnerstag	17.00-17.55 Uhr	Heike Bernhard	gr. Halle
Ausgleichsgymnastik *	Mittwoch	17.00-17.55 Uhr	Brigitte Moser	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-gymnastik	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.: € 45,00			
Aerobic Mix	Dienstag	18.00-18.55 Uhr	Heike Bernhard	Ballettsaal
Step	Donnerstag	18.00-18.55 Uhr	Heike Bernhard	Gössersaal

ZUSATZPAKET für Mitglieder: Besuchen Sie zusätzlich den Pilates Kurs und zahlen Sie nur **€ 80.-** statt € 90.-

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 f. alle Std.: € 60,00 / Gäste € 110,00			
für Erwachsene	Donnerstag	20.00-21.00 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				
	Fortgeschrittene	Dienstag	18.00-20.00 Uhr	Drame / Hofer	Gösser Saal
	Anfänger / Fortg.	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 / 10 Einh.: ATG € 35,00 / Gäste € 75,00			ab 11.10.2010	
	Kursbeitrag / 10 Einh.: ATG € 35,00 / Gäste € 75,00			ab 10.01.2011	
	Kursbeitrag / 10 Einh.: ATG € 35,00 / Gäste € 75,00			ab 21.03.2010	
	Montag	20.00-21.00 Uhr		gr. Halle	
PILATES	Kursbeitrag / Semester: ATG € 45,00 / Gäste € 90,00				
	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 Aerobic Kurs und zahlen Sie nur € 80,- statt € 90,- 3-fach PAKET: Besuchen Aerobic und beide Pilates Kurse und zahlen Sie nur € 120,- statt € 135,-					
Taiji Quan	Kursbeitrag / Semester: 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.

Donnerstag: 20.00 - 21.00 Uhr

Kurskosten / Semester:
€ 60,00 Mitglieder
€ 110,00 Gäste

Anmeldung im ATG-INFO-Büro

RICHTIG FIT SKIGYMNASTIK

heike
bernhard



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 10 Wochen sind Sie konditionell für jedes Abenteuer bereit.

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

Montag: 20.00 - 21.00

Kurskosten:
€ 35,00 für Mitglieder (10 Einheiten)
€ 75,00 für Gäste (10 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

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
	Freitag	19.30-21.00 Uhr	Yanis Hernandez	TUS unten

GERÄTTURNEN BUBEN

	Kursbeitrag / Semester: € 100,00			
ab 6 Jahre	Dienstag	14.30-16.00 Uhr	Florian Ascher	Geräteturnsaal
	Donnerstag	14.30-16.00 Uhr	Florian Ascher	Geräteturnsaal

ALLGEMEINES TURNEN/TURN 10

	Kursbeitrag / Semester: € 45,00			
8-12 Jahre	Dienstag	16.00-17.30 Uhr	Mag. Florian Ascher	GTS
	Donnerstag	17.00-19.00 Uhr	Mag. Florian Ascher	TUS oben

	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	18.00-19.30 Uhr	Johannes Hofer	Ballettsaal
ALLGEMEINES GERÄTTURNEN	Kursbeitrag / Semester: € 45,00			
Mädchen und Buben ab 6 Jahre	Mittwoch Freitag	16.00-18.00 Uhr 17.00-18.30 Uhr	Ursula Lösch Ursula Lösch	TUS oben 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)

BALLETT 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 10/11

Mitgliederschwimmen:

Montag

06.00 – 07.45	Schwimmen für Frühaufsteher
09.00 – 10.00	Wassergymnastik für Damen
20.15 – 21.45	Abendschwimmen für Mitglieder (ab 06.04.09)

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
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:

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 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



KUNSTTURNEN

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, das 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)

3
Anmeldung im ATG-INFO-Büro

© ATG 2010



YOGA

dorothea kanz

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

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

Im Erlernen und regelmäßigen Üben der 12 Grundpositionen des klassischen Jogas 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-

Mittwoch: 08.30 - 10.00 Uhr

Kurskosten:
€ 65,00 (pro Semester)

Anmeldung im ATG-INFO-Büro

© ATG 2010



TAIJI QUAN

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.

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



ALLGEMEINES TURNEN TURN 10

mag. florian ascher

Bei dieser Einheit können Kinder im Alter von 8-12 Jahren das großartig durchdachte und toll gestaltete TURN10 Programm erlernen. Es ist sehr einfach gestaltet und man kann je nach Können individuelle Übungen turnen. Man kann auch sein eigenes Leistungsabzeichen (Gold, Silber oder Bronze) im Gerätturnen erreichen und bei Wettkämpfen teilnehmen. TURN10 gibt es für folgenden Geräte: Boden, Mintramp, Reck und Sprung. Dazu kommen bei den

Mädchen der Balken sowie bei den Burschen der Barren, die Ringe und das Pauschenpferd. Neben turnerischen Elementen darf aber auch der Spaß an Spielen aller Art nicht zu kurz kommen.

Dienstag: 16.00-17.30 Uhr
Donnerstag: 17.00-19.00 Uhr

Kurskosten: € 45.- (pro Semester)

Anmeldung im ATG-INFO-Büro

© ATG 2010

INFORMATIONEN 10/11

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“
„Turnvereinigütesiegel mit 5 Sternen 2010“
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 2010/11:

für Erwachsene	€ 13,50
für Studenten u. Schüler (bis 26 Jahre)	€ 13,50
für 1 Kind bis 18 J.	€ 10,00
Senioren über 65 Jahre	€ 11,50

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

ALLGEMEINER TURNVEREIN GRAZ

Kastellfeldgasse 8, 8010 Graz

Tel.:0316/ 82 43 45 Fax:0316/ 81 23 71

office@atgraz.at

www.atgraz.at

Sommerferienplan 2010: 12. Juli bis 10. September 2010

Montag:

17.00 - 17.55 Uhr Damengymnastik Weiss große Halle

Dienstag:

17.00 - 17.50 Uhr Wirbelsäulengymnastik Hans Tröthan TUS oben (bis 17.8.)
18.00 - 18.50 Uhr Wirbelsäulengymnastik Hans Tröthan TUS oben (bis 17.8.)
18.00 - 18.55 Uhr Aerobic Heike Bernhard Ballettsaal
19.00 - 19.55 Uhr Pilates Heike Bernhard große Halle
19.00 - 20.00 Uhr Fit in jedem Alter Ledl/ Lindner Sportplatz/ TUS oben
20.00 - 21.45 Uhr Ballspiel Herren Werner Lindner Sportplatz / große Halle

Mittwoch:

09.00 - 09.45 Uhr Damengymnastik Hanne Pilhatsch große Halle

Donnerstag:

17.00 - 17.55 Uhr Damengymnastik Heike Bernhard große Halle
18.00 - 18.55 Uhr Pilates Heike Bernhard große Halle
20.00 - 21.15 Uhr Ausdauer-gymnastik Fatburner (Damen&Herren) Hans Tröthan große Halle

Freitag:

17.00 - 17.55 Uhr Wirbelsäulengymnastik Hans Tröthan TUS oben (bis 20.8.)
18.00 - 18.55 Uhr Wirbelsäulengymnastik Hans Tröthan TUS oben (bis 20.8.)
19.00 - 19.55 Uhr Fit in jedem Alter Hans Tröthan TUS oben
20.00 - 21.45 Uhr Ballspiel Er + Sie Werner Lindner Sportplatz / große Halle

Training der Leistungsgruppen in Absprache mit ihren Trainern!

SAUNA

Donnerstag: 16.00 - 21.45 Uhr DAMEN
Freitag: 08.00 - 12.00 Uhr DAMEN
14.00 - 18.00 Uhr HERREN

Einzelkarte: 6,00 ; 4er Block: 23,00

TENNIS

Montag bis Freitag 08.00 - 10.00 und 18.00 - 20.00 Uhr
Samstag und Sonntag 08.00 - 10.00 Uhr
Kosten : 6,00 Euro pro Stunde; Anmeldung im ATG Büro

HALLENBAD

GESCHLOSSEN, 12. Juli bis 18. Sept. 2010

FREIBAD

Montag bis Sonntag (bei Schönwetter) 8.00 - 20.00 Uhr

Tageskarte: Kinder 4,00 ; Erwachsene 5,00
Halbtageskarte (bis oder ab 14 Uhr) : Kinder 3,00 ; Erwachsene 4,00
Abendkarte (ab 17 Uhr) 3,00; Gäste zusätzlich 1,50

FUN COURT

Mo - Fr von 10 - 18 Uhr und
Sa - So von 12 Uhr bis Badeschluss frei bespielbar (30 Min)

ERSTMALIGES FREIWASSERSCHWIMMEN FÜR DEN ATG



Unsere Schwimmerin Sarah Gharibeh nahm an den Internationalen Deutschen Meisterschaften im Freiwasserschwimmen Juni 2010 in Strausberg (eine Stunde von Berlin entfernt) teil.

Am 23. und 24. Juni 2010 trainierte sie im Straussee auf der 1.250 m Rundstrecke für die 5 Km im Freiwasser, die sie am Freitag das erste Mal in Angriff nahm!

Mit der Start-Nummer 519 sprang sie, am 25. Juni 2010, ins 17 ° C kalte Wasser und absolvierte die 5000 m Strecke (4 Runden) in 1 Stunde 20 Minuten. Sie wurde 25-ste in ihrem Jahrgang, es waren 108 Teilnehmerinnen am Start. Das ist eine super Leistung!

Sarah Gharibeh war die erste ATG Schwimmerin, die an einem Freiwasserschwimmwettbewerb teilnahm.



SEBASTIAN CHAVES DIAZ: ÖSTERR. MEISTER IM SCHWIMMEN

Bei den Österreichischen Kindermehrkampfmeisterschaften, am 26. und 27. Juni 2010 in der Südstadt, konnten Sebastian Chaves Diaz, August Pichler und ihre Trainerin Siegi Kahr alle in sie ge-

setzten Erwartungen übertreffen! Sebastian schaffte mit drei Siegen und zwei zweiten Plätzen den Sieg und seinen ersten österreichischen Meistertitel mit einem riesigen Vorsprung von 159

Punkten auf den Zweiten. August Pichler wurde Sechster.
Herzliche Gratulation an unsere Schwimmer und ihre erfolgreiche Trainerin!

OFFENE STEIRISCHE MEISTERSCHAFTEN RHYTHMISCHE GYMNASTIK 2010:

Am 29. und 30. Mai 2010 konnte der ATG in der Grazer Union Halle wieder seine Kompetenz und Vormachtstellung im Bereich der RG demonstrieren. 24 von 36 zu vergebende Podestplätzen wurden von den ATG-Gymnastinnen gewonnen. Wir gratulieren unseren Mädchen und ihrem Trainerinnen-Team!

Prodestplätze:

SK5: 1. HUBER Lucy-Ann

Kinder WK:

1. MICHALEK Elisabeth

3. GRUTSCHNIG Johanna

2. STALZER Selina

SK4:

2. SCHIMANOVSKY Johanna

3. YATES Katie

3. HAXHIJA Zana

Schüler WK:

1. AGUINI Katja

SK3:

2. LOPICIC Hannah

3. TRIPKOVIC Anna

3. EMMER Nina

Juniorinnen WK:

1. TRIPKOVIC Sarah

SK2:

2. HARLANDER Julia

3. FLEISCHHACKER M.-T.

3. LILESCU Jacqueline

SK1:

1. MEDER Livia

Jugendstufe:

1. LILESCU Vanessa

2. HOHL Daniela

3. DIMITROVA Liliya

Juniorinnen:

1. NAIS Lisa

2. HAIDINGER Olivia

3. SCHREIBER Karin

Steir. Meisterin 2010:

1. WEGSCHEIDER Natascha

2. VERTACNIK Lena



SIEG BEI DEN ÖSTERREICHISCHEN MEISTERSCHAFTEN 2010

Ganze 15 Medaillen für Grazer Athletinnen bei den österreichischen Schülermeisterschaften.

RHYTHMISCHE GYMNASTIK. Zu Grazer Festspielen wurde die Schülerinnenklasse I der österreichischen Meisterschaften in der Rhythmischen Gymnastik in Korneuburg. Allen voran Livia Meder (ATG) und Sigrid Neuhold drückten der Konkurrenz den Stempel auf. Meder sicherte sich nicht nur Gold im Mehrkampf und mit dem Seil, sondern auch noch zwei Silberne (Ball und Keule) sowie Bronze mit dem Reifen. GUG-Gymnastin Neuhold holt unterdessen drei Silberne (Mehrkampf, Seil und Reifen) und zwei Mal Bronze mit dem Ball und den Keulen.

In der Klasse Schüler II hielt Corinna Url mit dem dritten Platz die Grazer Fahnen hoch. Zu einem Dreifachtriumph wurde die zum zweiten Mal ausgetragene Mannschaftswertung. Dort siegte die Equipe vom Allgemeinen Turnverein Graz vor Asvö-Steiermark und GUG. Top-Ten-Ergebnisse, Mehrkampf, Schüler I: 1. Livia Meder (ATG), 2. Sigrid Neuhold (GUG) . . . 4. Marie-Christin Weber (GUG), 6. Martina Jankovic (ATG), 7. Ana Meislitzer (GUG). - Schüler II: 3. Corinna Url (GUG), 4. Jacqueline Lilescu, 5. Julia Harlander, 6. Dora Haxhija, 8. Teresa Straka, 10. Alina Rous (alle ATG). - Schüler III: 8. Nina Kroitzsch (ATG). - Medaillen, Geräte, Schüler I: 1. Meder (Seil), 2. Neuhold (Seil), 2. Neuhold (Reifen), 3.

Meder (Reifen), 1. Weber (Ball), 2. Meder (Ball), 3. Neuhold (Ball), 2. Meder (Keule), 3. Neuhold (Keule). - Mannschaft: 1. ATG (Meder, Harlander, Lopicic), 2. Asvö Steiermark (Jankovic, Lilescu, Kroschitz), 3. GUG (Weber, Url, Zandi)



TaijiQuan Intensiv – Workshop

Im Sommer 2010 im ATG: 23. bis 28. August



Nachdem bereits 2009 mehr als 45 Teilnehmer die verschiedenen TaijiQuan- und Wushu-Kurse mit Meister Yu Chang Fu aus Shandong / China im ATG besucht haben, freuen wir uns umso mehr auch heuer von **23.-28. August** eine Intensiv-Trainingswoche mit Meister Yu Chang Fu anbieten zu können. Wer seinen ausgezeichneten Unter-

richt, mit großer Perfektion in den Bewegungen, seiner besonderen persönlichen Ausstrahlung, seiner Energie und zugleich inneren Ruhe schon genießen konnte, wird sich diese Woche sicher nicht entgehen lassen.



TaijiQuan und Wushu, eine aus China stammende, über Jahrhunderte entwickelte Bewegungskunst, dient dazu, den menschlichen Organismus und die Lebensenergie zu stärken.

Ob der Gesundheitsaspekt oder die Kampfkunst im Vordergrund steht, TaijiQuan und Wushu lässt den Übenden



durch bewusst gesteuerte, spiralförmig aus der Körpermitte ausgehende Bewegungen, zu innerer Stabilität, mentaler Stärke und körperlicher Geschmeidigkeit gelangen.

Wir freuen uns, Sie und Ihre Freunde bei unserem 2. TaijiQuan Intensiv-Workshop 2010 wieder im ATG begrüßen zu dürfen. Alle weiteren Details erhalten Sie im ATG Büro.

FEIERTAG DES SPORTS 2010

Bereits zum vierten Mal fand heuer bei teilweise wechselhaftem Wetter und 20.000 begeisterten Besuchern der Fei-

ertag des Sports in Graz statt, wo sich auf 72 Stationen verteilt die verschiedensten Sportvereine in der Innenstadt perfekt in Szene setzen konnten. Dabei konnte Cheforganisator Rudi Hinterleitner und sein Team wieder zahlreiche Sportgrößen vor Ort begrüßen: Der ATG präsentierte sich wieder von seiner vielseitigsten Seite: Shotokan Karate, Teamturnen, Kunstturnen und Leichtathletikvorführungen standen auf dem Programm und die Grazer Bevölkerung war begeistert von der hohen Qualität unserer Sportler. Auf der Hauptbühne am Grazer Hauptplatz präsentierte Pascal Chanterie neben seinen HipHop Formationen auch die ATG Tanzfabrik unter dem Motto Marionetten.



ATG KINDERSOMMERSPORTWOCHE

Zehn Sportarten in einer Woche!

Die perfekte Möglichkeit für alle Kinder (von 7 - 12 Jahren) in kurzer Zeit herauszufinden, welche Sportart ihnen am meisten Spaß macht. Von 12. bis 16. Juli findet im ATG wieder die beliebte Sommersportwoche statt. Unter der Leitung von gut geschulten Übungsleitern und Trainern wartet wieder ein spannendes, abwechslungsreiches und lustiges Programm auf alle Kids.

Von Sportakrobatik, Schwimmen, Leichtathletik, Tennis, Fechten, Shotokan Karate, Rhythmische Gymnastik, HipHop

Dance, Sportklettern, Kunstturnen, Jonglieren und zahlreichen Ballsportarten ist bei dieser Sportwoche wirklich alles dabei.

Im Preis von € 120,- für Mitglieder und € 165,- für Gäste inkludiert sind die tägliche Betreuung von 9 bis 18 Uhr, das Mittagessen und freie Getränke.

Die Teilnehmerzahl ist mit 40 Kindern beschränkt und für nähere Informationen steht Ihnen gerne das ATG Büro zur Verfügung.



VERANSTALTUNGEN 2010

12. Juli - 16. Juli	Sommer-Sportwoche	ATG
23. Aug. - 28. Aug.	TAIJI	ATG
Mo., 13. September	Start Sportstunden f. Erwachsene	ATG
Mo., 20. September	Start Sportstunden f. Kinder	ATG
So., 26. September	Leichtathletik - Kinderzehnkampf	USZ Rosenhain
So., 17. Oktober	ATG - Wandertag	
Sa., 11. Dezember	Weihnachtsschauturnen	Kammersaal
Fr., 17. Dezember	Kinderweihnachtsfeier	ATG gr. Halle