

**Du hast das Ziel, wir haben die sportlichen  
Möglichkeiten – im Herzen von Graz.**

2300 ATG-Mitglieder bedanken sich bei allen SportlerInnen, die bei Großereignissen teilgenommen haben und Titel erringen konnten.

Alexander Benda  
Alexandra Toth  
Axmann Harald  
Caroline Pilhatsch  
Djeneba Touré  
Finja Fischer  
Hanna Reiter  
Heimo Kaspar  
Julia Meder  
Julia Schmid  
Katharina Tesanovic  
Livia Gacic  
Matheo Ablasser  
Tanzfabrik  
Valentina Domenig-Ozimic  
Vinzenz Höck

# Vorwort

...: IMPRESSUM ...:

**Medieninhaber**  
Allgemeiner Turnverein Graz zu 100%

**Redaktion**  
ATG-Team mit Georg Petrovic  
**Anschrift**  
Kastellfeldgasse 8, 8010 Graz  
ZVR-Zahl:  
830950215

**Öffnungszeiten**  
Montag bis Freitag 6 bis 22 Uhr  
Samstag 8 bis 18 Uhr  
Sonntag 8 bis 12 Uhr

**Bürozeiten**  
**Martina Schreiber**  
**Sabine Köhldorfer**  
Montag bis Freitag 8 bis 19 Uhr  
Tel.: 0316/824345-1  
Fax: 0316/824345-15  
office@atgraz.at

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

**Geschäftsführung**  
Mag. Bernd Pazolt  
Tel.: 0316/824345-5  
pazolt@atgraz.at

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

**Bankverbindung**  
Steiermärkische Bank und Sparkassen AG  
IBAN: AT312081500000083386  
BIC: STSPAT2GXXX

Hinweis: 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.

**Haftungsausschluss**  
Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Texte aus satztechnischen Gründen gegebenenfalls zu kürzen. Mit Autornamen gekennzeichnete Beiträge müssen nicht der Meinung der Redaktion entsprechen. Alle Rechte vorbehalten.

**Bildmaterial**  
Alle Fotos, die nicht gesondert gekennzeichnet sind, wurden von den Herstellern zur freien Verfügung gestellt. Urheberrechtshinweise: Texte, Bilder, Grafiken sowie Layout dieser Seiten unterliegen weltweitem Urheberrecht. Unerlaubte Verwendung, Reproduktion oder Weitergabe einzelner Inhalte oder kompletter Seiten werden sowohl straf- als auch zivilrechtlich verfolgt.

Vorbehaltlich möglicher Satz- und Druckfehler

Aktuell bieten wir unseren 2300 Mitgliedern ein vielfältiges und breit aufgestelltes Sportangebot an und damit die besten Möglichkeiten, um sich sportlich entwickeln zu können.

In den vergangenen Jahren haben wir uns sehr stark der Förderung und der Entwicklung von Angeboten für Kinder und Jugendliche gewidmet. So sind heute 50% unserer Mitglieder mittlerweile unter 15 Jahre alt. Der ATG ist also in den letzten Jahren sehr jung geworden. Dass der ATG sich verjüngt hat, heißt aber nicht, dass die Fitness und die Gesundheit unserer älteren Mitglieder uns kein Anliegen sind. Studien, Untersuchungen, aber auch Empfehlungen des Bundesministeriums für Gesundheit weisen immer wieder darauf hin, dass Sport und Bewegung im Alter die Gesundheit nicht nur fördern, sondern sie machen auch darauf aufmerksam, dass regelmäßige Bewegung Krankheiten vorbeugen kann. Wir bieten aktuell über 11.000 Stunden organisierten Sports pro Jahr an – und das mit einem Team an TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen, die mit Herz und Seele und mit sehr viel sozialer Verantwortung ihre Einheiten gestalten. An dieser Stelle wollen wir uns für ihren Einsatz und ihr Engagement bedanken!

Unsere SpezialtrainerInnen für SeniorInnen bieten schon jetzt eine Vielzahl an Trainingseinheiten für diese Zielgruppe an und wir werden in den kommenden Jahren vermehrt dieses Programm erweitern und ausbauen, damit es auch unseren älteren Mitgliedern möglich ist, lange körperlich fit zu bleiben, und ihren Lebensabend zu genießen. Wir haben die TrainerInnen Eva Garcia-Sanchez, Hans Tröthan und Gerhard Ledl zum Gespräch gebeten und uns mit ihnen über die Wichtigkeit von Bewegung im Alter unterhalten und einige Aussagen zusammengefasst.

## Warum ist Bewegung im Alter so wichtig?

*Wer rastet, der rostet – der Teufelskreis der Schonung! Körperliche und psychische Degenerationsprozesse treten ein: >Schädigung des Rückens, >Rückenschmerzen, >Schonung durch Inaktivität, >Verlust an Muskelmasse, >Stabilitätsverlust und schlechte Haltung.*

*Die altersbedingten Strukturveränderungen der Muskulatur machen es notwendig, regelmäßig ein gezieltes Training bestimmter Muskelgruppen durchzuführen.*

## Welche Auswirkungen hat Bewegung auf den Allgemeinzustand?

*Regelmäßige Bewegung fördert die gute Laune, ein fröhliches Gemüt, verbessert die Körperwahrnehmung und reduziert die Verletzungsgefahr. Regelmäßiges Training führt zu einem Erhalt oder zu einer Verbesserung der Belastbarkeit und der motorischen Leistungsfähigkeit, ebenso hat es positive Auswirkungen auf den Schutz- und Risikostatus und somit auch auf die Gesundheit. Dies wirkt sich positiv auf das aktuelle Befinden aus.*

## Was sind die gesundheitlichen Vorteile?

*Durch regelmäßige Bewegung fühlst du dich fitter und gesünder, baust Stress ab, stärkst dein Immunsystem und investierst in Körper, Geist und Seele – das ist die beste Gesundheitsvorsorge!*

## Kann ich jederzeit damit beginnen oder muss ich zuerst zum Arzt gehen?

*Bewegungen oder Übungen, die man locker und problemlos durchführen kann, sind niemals falsch. Bei akuten Krankheiten oder Beschwerden ist es ratsam, diese vorab mit dem Arzt abzuklären.*

## Wie oft in der Woche sollte ich mich bewegen?

*Drei Bewegungseinheiten pro Woche bilden eine gute Basis, um seinen Körper in Form zu halten.*

## Bis zu welchem Alter ist Sport möglich?

*Solange es die Gesundheit zulässt ist Sport in jedem Alter möglich. Je älter man wird, desto wichtiger wird regelmäßige Bewegung, um körperlichen Ermüdungserscheinungen entgegenzuwirken und um bis ins hohe Alter agil zu bleiben.*

## Wie alt war eure/r älteste/r TeilnehmerIn?

*89 Jahre (Frau Bauer Edith) und 86 Jahre (Herr Fred Dampf) sind in der „Fit im Alter“-Gruppe immer noch aktiv.*

## Sollte man sich als SeniorIn Ziele stecken?

*Ja, denn Ziele sind immer positiv!*

## Könnt ihr euch ein Leben ohne Bewegung vorstellen?

*Grundsätzlich – Nein! Ohne Bewegung steht der Körper still. Die Muskeln werden wirklich weniger, die Haut dafür mehr ☺. Es wird dadurch alles schwieriger.*

Mit diesen Informationen wollen wir Sie motivieren, an einer unserer vielen Einheiten für SeniorInnen teilzunehmen. Denn es ist nie zu spät, wenn es darum geht, die eigene Gesundheit und Fitness zu stärken. Man muss sich nur einmal dazu aufrufen, wirklich damit zu beginnen, denn dann kommt dieser Ausspruch von unserem Gerhard Ledl nicht zum Tragen:

*„...denn eins muss ich meiner Müdigkeit lassen. Ausdauer hat sie!“*



DI Ute Schimanofsky  
Vorstand für Bau- und  
Projektentwicklung

# 1. Juniorinnen-Weltmeisterschaft der Rhythmischen Gymnastik-Moskau, RU



Österreichs Auswahl

141 Einzel-Athletinnen und 33 Gruppen aus insgesamt 61 Ländern aller Kontinente beteiligten sich an der 1. Juniorinnen-WM der Rhythmischen Gymnastik. Vom 19. bis zum 21. Juli 2019 befand sich in Moskau darunter ein komplettes österreichisches Team. Österreichs Auswahl beendete die 1. Juniorinnen-Weltmeisterschaft der Rhythmischen Gymnastik auf Team-Gesamtrang 28. Una Bauer (ÖÖ), Livia Gacic (St), Lena Möhring (T), Ella Murkovic (S), Andrea Neumann (NÖ) und Katharina Tesanovic (St) erreichten dabei im Gruppenbewerb gemeinsam den 22. Platz.

Valentina Domenig-Ozimic und Julia Schmid klassierten sich im Einzelbewerb mit den verschiedenen Handgeräten auf Plätzen zwischen 33 und 56. Zum Team-Gesamtergebnis wurden die beiden Gruppen- und vier Einzelkuren zusammengezählt. Gastgeber Russland gewann überlegen vor Italien und Israel.

Die Juniorinnen-WM-Premiere fand im neu eröffneten „Irina Viner Palace“ – benannt nach der russischen RG-Verbandspräsidentin, Ehefrau eines der reichsten Oligarchen – statt. Diese Sportstätte beinhaltet eine speziell nur für Rhythmische Gymnastik errichtete Wettkampfhalle mit 4.000 Sitzplätzen sowie das neueste und zurzeit weltweit beste Trainingszentrum dieser Sportart. Die Anlage kostete Alisher Usmanov als Geburtstagsgeschenk umgerechnet 120 Millionen Euro.

ÖFT-Sportdirektorin Gabriela Welkow-Jusek: „Für unsere Mädchen war das alles ein immenser Eindruck, der bis unter die Zehenspitzen motiviert hat. Denn mit einer Ausnahme – Julia Schmid war bereits im Vorjahr bei der EM am Start – betraten alle Großereignis-Neuland, speziell in dieser herausragenden Atmosphäre. Sie haben meine Erwartungen weitestgehend erfüllt. Denn aufgrund unserer erst seit Kurzem endlich verfügbaren neuen Nationalkader-Trainingshalle mussten wir die WM mit viel weniger Vorbereitungszeit als unsere Konkurrenz bestreiten. Jetzt heißt es, den im Lauf der letzten eineinhalb Jahre merkbar größer gewordenen Abstand zur Spitze wieder zu reduzieren.“

ÖFT

# Weltcup-Bronze für Vinzenz Höck

Vinzenz Höck gewann in Szombathely (HU) seine zweite Weltcup-Medaille nach Varna 2017. Der 23-jährige Grazer überzeugte mit 14.566 Punkten und musste sich in der Entscheidung nur dem ukrainischen Olympiadritten Igor Radivilov (14.733) und dem Ägypter Ali Zahran (14.700) geschlagen

geben. Höck: „Mein Trainer Petr Koudela und ich hatten uns entschieden, auf die Ausführung zu setzen und nicht das schwierigste Programm zu zeigen. Ich bin total erleichtert, dass diese Taktik aufgegangen ist!“

ÖFT



Julia Schmid ©Ulrich Faßbender



Julia Schmid und Valentina Domenig-Ozimic



Valentina Domenig-Ozimic  
©Anna Kull



Bronze für Vinzenz Höck

## Universiade in Neapel/ITA vom 08.-13.07.2019

### Kunstturnen

Vinzenz Höck gelang im Finale der Universiade in Neapel seine bislang deutlich beste Kür an den Ringen: Mit 14.800 Punkten gewann der 23-jährige Grazer ex aequo mit dem Türken Ibrahim Colak die Silbermedaille:

*„Ich habe alles riskiert und es ist voll aufgegangen. Das hätte ich selbst so kaum für möglich gehalten.“*

Es gewann Armeniens Artur Avetisyan mit einem Zehntelpunkt Vorsprung. Diese Silbermedaille ist überhaupt die erste österreichische bei einem internationalen Elite-Titelkampf an den Ringen. Wäre nicht der kleine Nachhüpfer beim Abgang gewesen, wäre für Höck sogar der Sieg möglich gewesen. Doch mit seiner sehr hohen Wertung ist Österreichs Ausnahmekönner nun in die allerhöchste Kategorie der Weltklasse dieses Sport vorgestoßen. Höcks Trainingskollege Alexander Benda hat mitgefiebert: *„Das war eine sensationelle Übung von Vinzi!“*



Vinzenz Höck

### Leichtathletik

Die steirische 100m- und 200m-Rekordhalterin Alexandra Toth vertrat Österreich beim zweitgrößten Multisport-Event der Welt, der Universiade, als eine der 5 entsendeten Leichtathleten.

Alexandra Toth belegte im siebenten 100m Vorlauf in 11,74s Rang 3 und qualifizierte sich als Gesamt-20. für das Semifinale der besten 24. Im zweiten Semifinale lief Alexandra Toth mit 11,87s auf Rang 8. Insgesamt bedeutete dies Rang 21.

Über 200m lief Alexandra Toth in 24,39s im siebenten Vorlauf auf Rang 6. Insgesamt belegte Alexandra damit Rang 30. Für einen Aufstieg ins Semifinale der besten 24 wären 24,15s notwendig gewesen.



Alexandra Toth ©ÖLV Schreiber

### Rhythmische Gymnastik

Österreichs Rhythmische Gymnastik-Vizestaatsmeisterin Julia Meder gelang bei der Universiade ein solider Mehrkampf, in den sich allerdings ein paar „Unsauberkeiten“ einschlichen. Dies bedeutete für die 22-jährige Grazer Primarstufenlehramt-Studentin am Ende in Neapel den 26. Rang im 32-köpfigen Feld aus ebenso vielen Ländern aller Kontinente.

*„Im Großen und Ganzen bin ich mit meiner Leistung auf der Fläche zufrieden“, betont Julia Meder nach ihrem Wettkampf, der sich über zwei Tage erstreckt hat, und ergänzt: „Besonders die Keulenkür ist mir ausgezeichnet gelungen (Platz 22, Anm.), sonst haben sich leider auch einige kleine Unsauberkeiten eingeschlichen. Doch ich habe mein Antreten hier wirklich genossen! Es war außerdem spannend, einmal abseits der Gymnastikhalle auch andere Sportarten mitzuerleben und österreichische Kolleginnen und Kollegen anzufeuern, mit ihnen mitzufiebern. Es war mir eine Ehre, hier teilnehmen zu dürfen, und ich habe mich rundum wohlgefühlt.“*



Julia Meder mit Viktoria Chanterier

## 53. internationale Schülerspiele (ICG) in Ufa/RUS vom 10.-13.07.2019



Valentin Stampfl im Hochsprung- (Platz 6) und Weitsprung-Finale (Platz 8) Valentin Stampfl schaffte souverän das Finale im Weit- und Hochsprung (5,93m/1,65m). Mit seiner vor allem im Hochsprung gezeigten Performance konnte Valentin am Finaltag nicht weiter überraschen. Philipp Pichler gelang im Weitsprung mit

5,18m eine persönliche Bestleistung und er scheiterte nur hauchdünn an der Hochsprung-Qualifikationsmarke von 1,65m.

Bericht + Fotos - Mag. Christian Röhrling / Adaption Hannes Riedebauer

## Österreichische Leichtathletik-Staatsmeisterschaften in Innsbruck

Vier Staatsmeistertitel für die ATG-Athleten

Bei diesen Staatsmeisterschaften gab es eine Premiere: Erstmals wurden Kugelstoßbewerbe in die Altstadt von Innsbruck ausgegliedert und so konnte Heimo Kaspar als aktueller Meister in der Halle und bei Freiluft seinen Titel mit neuer persönlicher Bestleistung verteidigen. Drei Mal flog die 7,26kg Kugel über 15m, im sechsten und letzten Versuch landete sie bei 15,68m.

Alexandra Toth gewann nach 12,02s im 100m Vorlauf auch das Finale ganz klar. Sie machte mit dem 200m-Titel wieder das Sprint-Double perfekt

und gewann in 24,14s. Djeneba Touré verteidigte ihren Titel im Diskuswurf mit 51,85m souverän.

Weitere Top-6 Platzierungen:

- 4. Platz - Viktoria Willhuber (ATG) - 400m Hürden - 63,92s
- 4. Platz - Heimo Kaspar (ATG) - Speerwurf - 60,70m

Fotos (C) TLV/ÖLV



Heimo Kaspar



Djeneba Toure



Alexandra Toth Gold

## Österr. Mehrkampfmeisterschaften in Wien 31.08/01.09.2019

Peter Kobinger gewann mit 6271 Punkten Gold in der MU23 und schaffte es mit einem starken zweiten Tag auch noch in der Allgemeinen Klasse auf Platz 3.



Peter Kobinger

# Steirische U16/U20 Meisterschaften in Graz/Eggenberg am 17./18.08.2019

## Unsere Teilnehmer und Sieger

### WU 16:

Hanna Vertacnik, Valentina Ladstätter, Carina Gangl, Emma Schigan

80mHÜ, Weitsprung, Hochsprung, 4x100m Staffel

### MU 16:

Valentin Stampfl, San Fürst-Pluta, Oliver Gutkauf, Philipp Pichler

Weitsprung, Kugel, Diskus, 100m, 100mHÜ, Seer, Stabhoch, 4x100m Staffel

### WU 20:

Sarah Fuchs, Paula Schimanofsky, Felicitas Zahlbruckner

Kugel, Diskus, 100m, 200m, 100mHÜ, Weitsprung

### MU 20:

Sebastian Kerstein, Mika Weinmayr, Thomas Tschernig, Florian Marterer, Lukas Willhuber

100m, Diskus, 110mHÜ, 400mHÜ, 400m, Weit, Kugel, 200m

# Österreichische U23/U18 Meisterschaften in Linz am 29./30.06.2019

## U23

Viktoria Willhuber steigerte sich von 14,77s im Einlagelauf auf 14,70s im Finale und holte Bronze. Siebenkampf-Hallen-Staatsmeister Philipp Multerer musste sich nur um 1/100s über 110m Hürden in 15,02s geschlagen geben und holte Silber. Djeneba Touré warf außer Konkurrenz im Diskuswurf 50,79m. Das Geburtstagskind Alexandra Toth blieb über 200m außer Wertung in 24,18s nur 4/100s über ihrer Saisonbestleistung bei -1,3m/s Gegenwind. Viktoria Willhuber lief über 400m Hürden mit neuer persönlicher Bestzeit in 62,06s zu Silber. Peter Kobinger beförderte den Speer mit 55,83m zu Bronze. Alexandra Toth war über 100m außer Wertung in 11,68s (11,79s VL) die schnellste Athletin.

### Weitere Top-6 Platzierungen:

- 5. Platz - Stabhochsprung - Philipp Multerer - 4,20m
- 5. Platz - Hochsprung - Philipp Multerer - 1,91m

## U18

Gold mit persönlicher Bestleistung gab es für Matheo Ablasser im Stabhochsprung mit 4,50m. Ein zweites Mal Gold holte sich Matheo Ablasser im Weitsprung mit 6,66m. Bronze gab es für Felicitas Zahlbruckner über 200m mit 25,43s. Felix Pircher sprang mit 12,65m im Dreisprung zu Silber. Felicitas Zahlbruckner lief mit 63,80s über 400m Hürden in neuer persönlicher Bestzeit zu Bronze. Matheo Ablasser holte sich am zweiten Tag mit 45,80m im Diskuswurf mit Bronze und Silber im Kugelstoßen mit 12,55m die nächsten Medaillen.

### Weitere Top-6 Platzierungen:

- 4. Platz - Diskuswurf - Lukas Willhuber - 34,26m
- 4. Platz - Hochsprung - Valentin Stampfl - 1,80m
- 5. Platz - 110m Hürden - Matheo Ablasser - 15,17s
- 5. Platz - 4x100m - Felix Pircher, Valentin Stampfl, Matheo Ablasser, San Fürst-Pluta - 45,95s
- 6. Platz - 400m Hürden - Emil Fleischmann - 59,47s

# EYOF in Baku/AZE von 21.-27.07.2019

12 Leichtathleten wurden für das Team für das European Youth Olympic Festival (EYOF) in Baku/AZE nominiert. Darunter waren mit Matheo Ablasser (ATG) und Lennart Paul Holzinger (Sportclub Liezen) auch zwei Steirer. Mit dabei war auch der Trainer von Matheo Ablasser, Werner Prenner. Matheo Ablasser war im Zehnkampf am Start, wo er mit 6798 Punkten auf Rang 8 der Meldeliste unter 17 Athleten stand. Matheo Ablasser lag nach dem ersten Tag mit 3319 Punkten auf Platz 13. Der Wettkampf startete mit 11,75s über 100m und 6,41m im Weitsprung. Im Kugelstoßen gelangen dem Athleten 13,06m und im darauffolgenden Hochsprung kamen 1,82m in die Wertung, bevor er den abschließenden 400m-Lauf in 54,32s absolvierte.

Der zweite Tag startete mit 15,52s über 110m Hürden, der Diskus flog



auf 33,20m und im Stabhochsprung gelang eine Überquerung bei 4,10m. Damit lag Matheo nach 8 Bewerben mit 5281 Punkten auf Rang 12. Beim Speerwurf folgten dann drei Fehlversuche, dennoch lief Matheo die 1500m in 4:58,55 und beendete den Zehnkampf mit 5849 Punkten auf Rang 14. Matheo Ablasser zog mit der österreichischen Medley-Staffel (100-200-300-400m) als Achter mit der achtbesten Zeit in 1:57,74 in das Finale ein und belegte dort zum Abschluss mit 1:56,64 Rang 6.



Matheo Ablasser ©GEPA pictures



Matheo Ablasser ©GEPA pictures

STLV

## HÖCHST-LEISTUNGEN? GIBT'S BEI UNS ÜBERALL IM LAND.

### WER VIEL VORHAT, KOMMT ZU UNS.

Mit der Hypo Vorarlberg an Ihrer Seite können Sie alles erreichen – von privaten Zielen bis hin zum Aufbau eines internationalen Unternehmens. Sie werden staunen, was ausgezeichnete Beratung und schnelle Entscheidungen alles bewirken können. Also: Setzen Sie die Messlatte hoch!

Hypo Vorarlberg in Graz  
Joanneumring 7, 050 414-6800  
[www.hypovbg.at/graz](http://www.hypovbg.at/graz)



Mösle-Stadion, Götzis

**HYP**  
VORARLBERG

## Caroline Pilhatsch schwimmt im WM-Finale auf Platz 7

Mit 27,78 bleibt Pilhatsch im WM-Finale über 50 m Rücken nur 1 Hundertstelsekunde über ihrem eigenen Ö-Rekord, belegte aber nur Rang sieben, 27 Hundertstelsekunden hinter den Medaillenträgern. Zwei individuelle Fehler mit einer schlechten Reaktionszeit am Start und beim Anschlag kosten Pilhatsch eine bessere Zeit und Platzierung. „Zwei solche Fehler in einem WM-Finale sind einfach zu viel. Ich bin natürlich enttäuscht, weil ich mir viel mehr vorgenommen habe.“

„Ich weiß, was ich falsch gemacht habe und das nächste Mal besser machen muss. Wie ich selber immer sage, es kann alles passieren in einem Finale. Das ist heute passiert,

aber leider nicht positiv. Die Zeit war gut mit einer Hundertstel über dem Rekord trotz der beiden Fehler. Das ist wirklich positiv und zeigt mir, dass da noch viel Potential ist“, blickt die sympathische Grazerin bereits wieder nach vorne. „Ein Finale bei der WM ist ein toller Erfolg, auf den man aufbauen kann!“

Caroline Pilhatsch ist nach der WM zu zwei Weltcups nach Japan und China weitergereist und hat am Freitag in Tokio über 50m Rücken mit 28,20 Platz 2 belegt.

Die verpasste Olympiaqualifikation für Tokio 2020 über 100 m Rücken will sie bei den kommenden Weltcups holen. „Olympia ist das große Ziel von jedem Sportler. Ich will unbedingt



Caroline Pilhatsch 7. Platz



Caroline Pilhatsch in Gwangju

versuchen, die Norm zu erbringen. Das geht leichter bei internationalen Wettbewerben mit sehr starker Konkurrenz.“

OSV

## Österr. Nachwuchsmeisterschaften und Staatsmeisterschaften - Schwimmen

Sowohl bei den Österreichischen Nachwuchsmeisterschaften in Wels, als auch bei den Staatsmeisterschaften in Innsbruck, konnten die Schwimmer des ATG wieder mit ausgezeichneten Leistungen überzeugen.

Von 25.-28. Juli in Wels waren mit Amelie Goriup, Lena Darnhofer, Martin Landgraf, Timmi Lechner und Jörg Wessiak fünf Schwimmer qualifiziert. Neben vielen persönlichen Bestleistungen sind vor allem der Österreichische Meistertitel von Amelie (1. Platz 200m Freistil, Jugendklasse 2) und drei dritte Plätze von Jörg (3. Platz 200m, 400m, 1500m Freistil) als besondere Leistungen hervorzuheben!

Außerdem konnte Sebastian Pyrek seinen Österreichischen Meistertitel über 100m Brust in der Juniorenklasse verteidigen! Insgesamt konnten unsere Schwimmer sechs Medaillen erringen und schafften somit wieder ein ausgezeichnetes Ergebnis!

Sebastian Pyrek  
1. Platz 100m Brust Junioren  
2. Platz 50m Brust Junioren  
3. Platz 200m Brust Junioren

Stefan Pilhatsch  
2. Platz 50m Freistil Junioren  
2. Platz 50m Schmetterling Junioren  
2. Platz 100m Freistil Junioren

Benedikt Steiner



Stefan Pilhatsch und Sebastian Pyrek



Ein starkes Team mit Trainer Benedikt Steiner



Jörg Wessiak 3xBronze



Sebastian Pyrek Gold



## SEMESTERPROGRAMM 2019/2020

**SPORTSTUNDEN IM MITGLIEDSBEITRAG INKLUDIERT.  
Eine Anmeldung ist erforderlich!**

Die Kindersportstunden beginnen am 09.09.2019 und enden am 04.07.2020.  
Die Sportstunden für Erwachsene beginnen am 09.09.2019 und enden am 11.07.2020.  
\* markierte Sportstunden finden an Schultagen statt.

KINDER UND JUGEND	KURS NR.	TAG	ZEIT	HALLE	LEITER/-IN
<i>Baby in Movement*</i> 6-18 Monate	BMMI09	Mi.	09:00 - 10:00 Uhr	Gössersaal	Harb
	BMMI10	Mi.	10:00 - 11:00 Uhr	Gössersaal	Harb
<i>Zwergerturnen*</i> 1,5-3 Jahre	ZWDI0930	Di.	09:30 - 10:30 Uhr	TUS unten	Harb
	ZWDI1030	Di.	10:30 - 11:30 Uhr	TUS unten	Harb
<i>Eltern-Kind-Turnen*</i> 3-4 Jahre	EKDI1430	Di.	14:30 - 15:30 Uhr	TUS unten	Schober
	EKDO15	Do.	15:00 - 16:00 Uhr	TUS unten	Rüscher
<i>Kinderturnen*</i> Erlebnis 4-6 Jahre	KITDI15	Di.	15:00 - 16:00 Uhr	TUS oben	Schneider/Haidinger
	KITDO15	Do.	15:00 - 16:00 Uhr	TUS oben	Haidinger/Vincke
<i>Kinderturnen*</i> Erlebnis 6-8 Jahre	KITDI16	Di.	16:00 - 17:00 Uhr	TUS oben	Schneider/Schober
	KITDO16	Do.	16:00 - 17:00 Uhr	TUS oben	Haidinger/Vincke
<i>Leichtathletik und Turnen U10*</i> 6-9 Jahre	LADI1530U10	Di.	15:30 - 16:30 Uhr	LA Halle/Platz	Borkenstein/Schwab
		Do.	15:30 - 16:30 Uhr	LA Halle/Platz	Borkenstein/Schwab
DAMEN	KURS NR.	TAG	ZEIT	HALLE	LEITER/-IN
<i>Ausgleichsgymnastik*</i>	GYMMI17	Mi.	17:00 - 17:55 Uhr	Gössersaal	Moser
<i>Damengymnastik</i>	GYMMO17	Mo.	17:00 - 17:55 Uhr	Große Halle	Klammler
<i>Damengymnastik - Bodystyling*</i>	GYMMO1930	Mo.	19:30 - 20:30 Uhr	TUS unten	Steinbrenner
<i>Damengymnastik</i>	GYMDO17	Do.	17:00 - 17:55 Uhr	Große Halle	Weiss
<i>Gymnastik</i>	GYMMI09	Mi.	09:00 - 09:50 Uhr	Große Halle	Garcia-Sanchez
ER & SIE	KURS NR.	TAG	ZEIT	HALLE	LEITER/-IN
<i>Fatburner</i>	FBDO19	Do.	19:00 - 20:15 Uhr	TUS oben	Bayr-Mathy
<i>Fit in jedem Alter</i>	FADI19	Di.	19:00 - 20:00 Uhr	Große Halle	Ledl
<i>Volleyball/Fußball Spielpraxis erforderlich</i>	VBDI20	Di.	20:00 - 22:00 Uhr	Große Halle	Lindner
<i>Volleyball Spielpraxis erforderlich</i>	VBFR20	Fr.	20:00 - 22:00 Uhr	Große Halle	Lindner
HERREN	KURS NR.	TAG	ZEIT	HALLE	LEITER/-IN
<i>Fit in jedem Alter</i>	FAFR19	Fr.	19:00 - 20:00 Uhr	TUS oben	Lindner

# SPORTSTUNDEN/KURSE MIT SEMESTERBEITRAG ZUSÄTZLICH ZUM MITGLIEDSBEITRAG!

Diese Sportstunden finden an Schultagen statt.  
Eine Anmeldung ist im ATG-Büro erforderlich – beschränkte Teilnehmerzahl!  
Sportstunden für Erwachsene beginnen am 09.09.2019 und enden am 11.07.2020.

\*\* -10% Rabatt bei Kombinationsbuchung  
(S) Kombiticket für Saunanutzung 50 Euro/Semester

## KURSBEITRAG / SEMESTER

ER & SIE	KNR.	TAG	ZEIT	HALLE	LEITER/-IN	MITGLIEDER	GÄSTE
Ballett - Erwachsene	BAMI18	Mi.	18:00 - 19:00 Uhr	Ballettsaal	Chanterie V.	€ 85.-	€ 235.-
	BAFR18	Fr.	18:00 - 19:00 Uhr	Ballettsaal	Chanterie V.	€ 85.-	€ 235.-
	BAMIFR2x					€ 135.-	€ 285.-
Body Work Out - Pimp your body	BWDO18	Do.	18:00 - 19:00 Uhr	Ballettsaal	Weiss	€ 70.-	€ 220.- (S) **
Body Work Out - Power hour	BWDI18	Di.	18:00 - 18:55 Uhr	Ballettsaal	Bernhard	€ 70.-	€ 220.- (S) **
Body and Mind - Poweryoga	BMMI19	Mi.	19:00 - 20:00 Uhr	Ballettsaal	Chanterie P.	€ 75.-	€ 225.- **
Calistenics I CalistenicsII	CALMI1930	Mi.	19.30 - 21.30 Uhr	TUS oben	Lin	€ 80.-	€ 230.-
	CALFR1930	Fr.	19.30 - 21.30 Uhr	TUS unten	Lin	€ 80.-	€ 230.-
	CALMISO2x					€ 130.-	€ 280.-
Faszientraining - Blackroll ®	FTMO19	Mo.	19:00 - 20:00 Uhr	Studio 3	Tröthan	€ 65.-	€ 215.-
Hurricane Training I Hurricane Training II Hurricane Training - Ladies III	HTDI19	Di.	19:00 - 20:00 Uhr	Kraftkmr.	Chanterie P.	€ 75.-	€ 225.- (S)
	HTFR19	Fr.	19:00 - 20:00 Uhr	Kraftkmr.	Chanterie P.	€ 75.-	€ 225.-
	HTDO19	Do.	19:00 - 20:00 Uhr	Kraftkmr.	Chanterie P.	€ 75.-	€ 225.- (S)
	HTDIDOFR2x					€ 120.-	€ 270.-
Leichtathletik / Kraft- und Lauftraining	LADI18DO	Di.	18:00 - 20:00 Uhr	KK/LA Halle	Albegger	€ 140.-	€ 290.- (S)
		Do.	18:00 - 20:00 Uhr	LA Halle	Albegger		(S)
Pilates	PIDI19	Di.	19:00 - 20:00 Uhr	TUS oben	Bernhard	€ 65.-	€ 215.- (S) **
Rückenfit 1	RFDI0930	Di.	09:30 - 10:30 Uhr	Ballettsaal	Tröthan	€ 50.-	
Rückenfit 2	RFDI17	Di.	17:00 - 18:00 Uhr	TUS oben	Tröthan		(S)
Rückenfit 3 sportiv	RFDI18	Di.	18:00 - 19:00 Uhr	TUS oben	Tröthan		(S)
Rückenfit 4 sportiv	RFFR0930	Fr.	09:30 - 10:30 Uhr	Ballettsaal	Tröthan		
Rückenfit 5 sportiv	RFFR18	Fr.	18:00 - 19:00 Uhr	TUS oben	Tröthan		
Schwimmen Anfängerkurs	SKSA1130	Sa.	11:30 - 12:30 Uhr	Hallenbad	Steurer/Steiner	€ 110.-	€ 260.-
Schwimmen Kraulkurs	SKDO20	Do.	20:00 - 21:00 Uhr	Hallenbad	Gharibeh/Steiner	€ 85.-	€ 235.-
Shotokan Karate Anfänger	SHFR19	Fr.	19:00 - 20:30 Uhr	Ballettsaal	Drame	€ 85.-	€ 235.-
Shotokan Karate Fortgeschritten	SHDI19FR	Di. Fr.	19:00 - 21:00 Uhr 19:00 - 20:30 Uhr	Ballettsaal Ballettsaal	Drame Drame	€ 115.-	
Sportakrobatik für Erwachsene	AKMO20	Mo. Mi. Fr.	20:00 - 22:00 Uhr 20:00 - 22:00 Uhr 20:00 - 22:00 Uhr	GTS GTS TUS oben	Tröthan Tröthan Tröthan	€ 140.-	
Taiji Quan - Schwert/Säbel Taiji Quan - Level III 24/48 Bewegungen	TQMO17	Mo.	17:00 - 18:00 Uhr	Gössersaal	Moser	€ 65.-	€ 215.-
	TQMO18	Mo.	18:00 - 19:00 Uhr	Gössersaal	Moser	€ 65.-	€ 215.-
Taiji Quan - Level II 24/48 Bewegungen	TQDO18	Do.	18:00 - 19:00 Uhr	Gössersaal	Moser	€ 65.-	€ 215.- (S)
Taiji Quan - Level I Grundkurs	TQDO17	Do.	17:00 - 18:00 Uhr	Studio 3	Schwarz	€ 65.-	€ 215.-
Wassergymnastik	WGMO09	Mo.	09:00 - 09:55 Uhr	Hallenbad	Tröthan	€ 35.- / 10er Block	
	WGDO09	Do.	09:00 - 09:55 Uhr	Hallenbad	Tröthan		
Yoga für Erwachsene	YOMI0830	Mi.	08:30 - 09:45 Uhr	Studio 3	Kanz	€ 70.-	€ 220.- **
Yoga-Pilates	PIDO18	Do.	18:00 - 19:00 Uhr	Studio 3	Bayr-Mathy	€ 65.-	€ 215.- (S) **
ZUMBA ®	ZBMI1730	Mi.	17:30 - 18:30 Uhr	Studio 3	Quintero Sarduy	€ 70.-	€ 220.- **

# KURSE MIT SEMESTERBEITRAG ZUSÄTZLICH ZUM MITGLIEDSBEITRAG

Eine Anmeldung ist im ATG-Büro erforderlich – beschränkte Teilnehmerzahl!  
Sportstunden der Leistungsgruppen beginnen am 09.09.2019 und enden am 04.07.2020 und finden an Schultagen statt.

KINDER UND JUGEND - LEISTUNG, WETTKÄMPFE, AUFTRITTE, SHOWS	KURSBEITRAG / SEMESTER					
	KNR.	TAG	ZEIT	HALLE	LEITER/-IN	MITGLIEDER
Allg. Gerätturnen / Turn 10 Wettkampf 10-15 Jahre	AGMO18	Mo.	18:00 - 19:30 Uhr	TUS unten	Fortin/Lin	€ 110.-
		Mi.	18:00 - 20:00 Uhr	TUS unten		
		Do.	17:30 - 19:00 Uhr	TUS unten		
Ballett mit Rhythm. Gymnastik RG9 ab 5 Jahre	RG9FR16	Fr.	16:00 - 18:00 Uhr	Ballettsaal	Meder L./Hohl	€ 110.-
Breakdance Junior Level II+III ab 12 Jahre	BDMI16	Mi.	16:00 - 18:00 Uhr	Ballettsaal	Chanterie P.	€ 120.-
Hip Hop Jugend - Level I+II 12-15 Jahre	HHMO1730FR	Mo.	17:30 - 19:00 Uhr	Studio 3	Chanterie P. Chanterie P.	€ 135.-
		Fr.	18:00 - 19:00 Uhr	Studio 3		
Hip Hop Level II+III 8-12 Jahre	HHDI16FR	Di.	16:00 - 17:30 Uhr	Gössersaal	Chanterie P. Chanterie P.	€ 150.-
		Fr.	16:30 - 18:00 Uhr	Gössersaal		
Hip Hop Level III 10-14 Jahre	HHDI1730DO	Di.	17:30 - 19:00 Uhr	Gössersaal	Chanterie P. Chanterie P.	€ 150.-
		Do.	16:30 - 18:00 Uhr	Gössersaal		
Hip Hop Level III ab 16 Jahre	HHMI20SA	Mi.	20:00 - 21:30 Uhr	Ballettsaal	Chanterie P. Chanterie P.	€ 150.-
		Sa.	12:00 - 13:30 Uhr	Ballettsaal		
Leichtathletik U12 10-11 Jahre	LADI1530U12	Di.	15:30 - 16:30 Uhr	LA Platz/Halle	Borkenstein/ Schwab	€ 80.-
		Do.	15:30 - 16:30 Uhr	LA Platz/Halle		
Leichtathletik U14 12-13 Jahre	LAMI16FR	Mi.	16:00 - 17:30 Uhr	LA Platz/Halle	Abramowicz/ Siegert	€ 110.-
		Fr.	16:00 - 17:30 Uhr	LA Platz/Halle		
Leichtathletik U16 14-15 Jahre	LAMO18MI	Mo.	18:00 - 19:30 Uhr	LA Platz/Halle	Ledl/Siegert Ledl/Siegert	€ 110.-
		Mi.	17:30 - 19:00 Uhr	LA Platz/Halle		
		Sa.	09:30 - 11:00 Uhr	LA Platz/Halle		
Leichtathletik U18 16-17 Jahre	LADI1830SA	Di.	18:30 - 20:00 Uhr	LA Platz/Halle	Bayer Bayer	€ 160.-
		Do.	18:30 - 20:00 Uhr	LA Platz/Halle		
		Sa.	09:30 - 12:00 Uhr	LA P./Halle/KK		
Schwimmen - Schulkinder 7-10 Jahre	SSMI15FR	Mi.	15:00 - 15:45 Uhr	TUS oben	Steiner Steiner Steiner Steiner	€ 160.-
		Mi.	16:00 - 17:00 Uhr	Hallenbad		
		Fr.	15:00 - 15:45 Uhr	TUS oben		
		Fr.	16:00 - 17:00 Uhr	Hallenbad		
Kunstturnen - Mädchen/Buben 5-8 Jahre	KTMO15	Mo.	15:00 - 16:30 Uhr	GTS	Wadl/Menzl Prach/Kern Kern/Wadl	€ 130.-
		Mi.	14:30 - 16:00 Uhr	GTS		
		Fr.	15:00 - 16:30 Uhr	TUS unten		
Sportakrobatik - Minis 3-5 Jahre	AKMDI14	Di.	14:00 - 15:00 Uhr	GTS	Gschier Gschier	€ 80.-
		Fr.	14:30 - 15:30 Uhr	GTS		
Sportakrobatik - Basic 5-15 Jahre	AKBDO1730SA	Do.	17:30 - 19:00 Uhr	GTS	Offenbacher/ Rahstorfer	€ 150.-
		Sa.	10:30 - 12:30 Uhr	TUS unten		
Sportakrobatik - Kids Cup 6-12 Jahre	AKKDI15	Di.	15:00 - 17:30 Uhr	GTS/Balkon	Gschier/ Horneck	€ 200.-
		Do.	15:00 - 17:30 Uhr	GTS		
		Fr.	15:00 - 16:30 Uhr	Studio 3		
Sportakrobatik - Offene Klasse Gr. 1 6-18 Jahre	AKODI1530	Di.	15:30 - 17:30 Uhr	TUS unten	Weisch/ Wallner	€ 160.-
		Sa.	08:30 - 10:30 Uhr	TUS unten		
Sportakrobatik - Offene Klasse Gr. 2 6-18 Jahre	AKOMI18	Mi.	18:00 - 20:00 Uhr	GTS	Mayrhofer/ Horneck	€ 160.-
		Sa.	08:30 - 10:30 Uhr	TUS unten		

# KURSE MIT SEMESTERBEITRAG ZUSÄTZLICH ZUM MITGLIEDSBEITRAG

Eine Anmeldung im ATG-Büro ist erforderlich – beschränkte Teilnehmerzahl!  
Sportstunden der Fungruppen beginnen am 09.09.2019 und enden am 04.07.2020 und finden an Schultagen statt.

## KINDER UND JUGEND

FUNGRUPPEN	KNR.	TAG	ZEIT	HALLE	LEITER/-IN	MITGLIEDER	GÄSTE
Allg. Gerätturnen/Turn 10 6-9 Jahre	AGMI1545FR	Mi. Fr.	15:45 - 17:00 Uhr 15:30 - 17:00 Uhr	TUS oben GTS	Prach Prach	€ 65.-	€ 185.-
Allg. Gerätturnen/Turn 10 A1 9-15 Jahre	AGMO1630DO	Mo. Do.	16:30 - 18:00 Uhr 16:00 - 17:30 Uhr	GTS TUS unten	Fortin Fortin/Lin	€ 65.-	€ 185.-
Allg. Gerätturnen/Turn 10 A2 9-15 Jahre	AGDI1830DO	Di. Do.	18:30 - 20:00 Uhr 17:30 - 19:00 Uhr	GTS TUS unten	Lin Fortin/Lin	€ 65.-	€ 185.-
Allg. Gerätturnen / Turn 10 B 9-15 Jahre	AGDI17DO	Di. Do.	17:00 - 18:30 Uhr 16:00 - 17:30 Uhr	GTS TUS unten	Lin Fortin/Lin	€ 65.-	€ 185.-
Breakdance Junior Fun 10-15 Jahre	BDDO1530	Do.	15:30 - 16:30 Uhr	Gössersaal	Chanterie P.	€ 80.-	€ 200.-
Breakdance Kinder Fun 6-10 Jahre	BDMO15	Mo.	15:00 - 16:00 Uhr	Ballettsaal	Chanterie P.	€ 80.-	€ 200.-
Hip Hop Kinder Fun 6-10 Jahre	HHMO16	Mo.	16:00 - 17:00 Uhr	Ballettsaal	Chanterie P.	€ 80.-	€ 200.-
Hip Hop Kinder Fun 10-14 Jahre	HHFR1530	Fr.	15:30 - 16:30 Uhr	Gössersaal	Chanterie P.	€ 80.-	€ 200.-
LATUSCH 5-8 Jahre Leichtathletik/Schwimmen Turnen	LTMO15FR	Mo. Mo. Fr.	15:00 - 15:50 Uhr 16:00 - 17:00 Uhr 15:30 - 17:00 Uhr	LA Halle Hallenbad GTS	Steiner Steiner Prach	€ 90.-	€ 215.-
Rhythm. Gymnastik - FUN I	RGFMI18	Mi.	18:00 - 20:00 Uhr	Große Halle	Kroitzsch/ Schimanofsky	€ 110.-	€ 230.-
Rhythm. Gymnastik - FUN II ab 6 Jahre	RGFFR16 RGF2x	Fr.	16:00 - 18:00 Uhr	Große Halle	Apostolova/ Haidinger	€ 110.- € 175.-	€ 230.- € 320.-
Schwimmen - Fun C 5-8 Jahre	SFCMO15 SFCMI16 SFCFR16 SFC2x	Mo. Mo. Mi. Fr.	15:00 - 15:50 Uhr 16:00 - 17:00 Uhr 16:00 - 17:00 Uhr 16:00 - 17:00 Uhr	LA Halle Hallenbad Hallenbad Hallenbad	Steiner Steiner Steiner Steiner	€ 85.- € 60.- € 60.- € 100.-	€ 210.- € 180.- € 180.- € 225.-
Schwimmen - Fun B 8-12 Jahre	SFBDI1630 SFBSA1030 SFB2x	Di. Sa.	16:30 - 18:00 Uhr 10:30 - 11:30 Uhr	KK/Hallenb. Hallenbad	Bärnthaler Bärnthaler	€ 80.- € 70.- € 125.-	€ 200.- € 190.- € 250.-
Schwimmen - Fun A 12-17 Jahre	SFAMO17 SFAFR16 SFA2x	Mo. Fr.	17:00 - 18:00 Uhr 16:00 - 18:00 Uhr	Hallenbad KK/Hallenb.	Bernhard Th. Bernhard Th.	€ 70.- € 85.- € 130.-	€ 190.- € 210.- € 260.-
Shotokan Karate - Kinder Anfänger 6-10 Jahre	SHDI18	Di.	18:00 - 19:00 Uhr	Studio 3	Muschick	€ 65.-	€ 185.-
Shotokan Karate - Jugend Anfänger 10-16 Jahre	SHFR19	Fr.	19:00 - 20:30 Uhr	Ballettsaal	Drame	€ 85.-	€ 210.-
Sportakrobatik - Fun I	AKFDI16	Di.	16:00 - 17:30 Uhr	Fechtsaal	Tinter/Kaspar	€ 65.-	€ 185.-
Sportakrobatik - Fun II	AKFDI1730	Di.	17:30 - 19:00 Uhr	Fechtsaal	Tinter/Kaspar	€ 65.-	€ 185.-
Sportakrobatik - Fun III	AKFDO1530	Do.	15:30 - 17:00 Uhr	Fechtsaal	Tinter/Kaspar	€ 65.-	€ 185.-
Sportakrobatik - Fun IV 6-15 Jahre	AKFSA1030 AKF2x	Sa. Sa.	10:30 - 12:00 Uhr	Fechtsaal/ TUS unten	Tinter/Kaspar Tinter/Kaspar	€ 65.- € 100.-	€ 185.- € 225.-

# KURSE MIT SEMESTERBEITRAG ZUSÄTZLICH ZUM MITGLIEDSBEITRAG

Eine Anmeldung ist im ATG-Büro erforderlich – beschränkte Teilnehmerzahl!  
Sportstunden der Fungruppen beginnen am 09.09.2019 und enden am 04.07.2020 und finden an Schultagen statt.

## KINDER UND JUGEND

FUNGRUPPEN	KNR.	TAG	ZEIT	HALLE	LEITER/-IN	MITGLIEDER	GÄSTE
Freerunning ab 14 Jahre	FRMO1930	Mo.	19:30 - 21:30 Uhr	TUS oben	Schweighofer	€ 65.-	€ 185.-
Luftakrobatik/Arial-Silk I	ASSA09	Sa.	09:00 - 11:00 Uhr	GTS	Sarachakova	€ 70.-	€ 190.-
Luftakrobatik/Arial-Silk II	ASSA11	Sa.	11:00 - 13:00 Uhr	GTS	Sarachakova	€ 70.-	€ 190.-
Luftakrobatik/Arial-Silk III	ASMO18	Mo.	18:00 - 20:00 Uhr	GTS	Sarachakova	€ 70.-	€ 190.-
Luftakrobatik/Arial-Silk IV ab 7 Jahre	ASSA15	Sa.	15:00 - 17:00 Uhr	GTS	Sarachakova	€ 70.-	€ 190.-
Parkour I 8-11 Jahre	PADI1730	Di.	17:30 - 19:00 Uhr	TUS unten	Fortin	€ 50.-	€ 160.-
Parkour II	PADI19	Di.	19:00 - 20:30 Uhr	TUS unten	Fortin	€ 50.-	€ 160.-
Parkour III	PADO19	Do.	19:00 - 20:30 Uhr	TUS unten	Fortin	€ 50.-	€ 160.-
Parkour III 11-16 Jahre	PA2x					€ 80.-	€ 200.-
Wushu - Selbstverteidigung 7-11 Jahre	WUMI1630	Mi.	16:30 - 17:30 Uhr	Studio 3	Schwarz	€ 65.-	€ 185.-

## SAUNA UND HALLENBAD 2019/2020

SAUNA	TAG	ZEIT
Saunazeiten für Mitglieder:		
Damen:	Donnerstag	16:30 - 21:00 Uhr
Gemischt:	Dienstag	18:00 - 21:45 Uhr
Eintrittspreise (zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag)		
Einzelkarte: € 8.-		
4er-Block: € 28.-		
<b>(S) Semesterbeitrag in Kombination mit gekennzeichneten Sportstunden : € 50.-</b>		

HALLENBAD	TAG	ZEIT	HALLENBAD	TAG	ZEIT
Schwimmzeiten für Mitglieder:					
Schwimmen für Frühaufsteher	Montag	06:00 - 07:30 Uhr	Schwimmen für Frühaufsteher	Freitag	06:00 - 07:30 Uhr
Wassergymnastik für Damen	Montag	09:00 - 09:55 Uhr	Schwimmen für Mitglieder	Freitag	10:00 - 11:00 Uhr
Schwimmen für Mitglieder	Montag	13:00 - 14:00 Uhr	Abendschwimmen für Mitglieder (2 Bahnen)	Freitag	20:30 - 21:30 Uhr
Schwimmen für Frühaufsteher	Dienstag	06:00 - 07:30 Uhr	Schwimmen für Mitglieder	Samstag	08:00 - 10:30 Uhr
Schwimmen für Mitglieder	Dienstag	13:00 - 14:00 Uhr	Schwimmen für Mitglieder	Samstag	12:30 - 14:00 Uhr
Abendschwimmen für Mitglieder (2 Bahnen bis 20:30 Uhr)	Dienstag	20:00 - 21:45 Uhr	Schwimmen für Mitglieder	Samstag	15:00 - 17:00 Uhr
Schwimmen für Frühaufsteher	Mittwoch	06:00 - 07:30 Uhr	Schwimmen für Mitglieder	Sonntag	08:00 - 11:45 Uhr
Schwimmen für Mitglieder (2 Bahnen ab 17:30 Uhr)	Mittwoch	17:00 - 18:00 Uhr	Schwimmen für Mitglieder	Sonntag	16:30 - 17:30 Uhr
Abendschwimmen für Mitglieder (2 Bahnen)	Mittwoch	20:00 - 21:45 Uhr			
Schwimmen für Frühaufsteher	Donnerstag	06:00 - 07:30 Uhr	Eintrittspreise (zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag)		
Wassergymnastik für Damen	Donnerstag	09:00 - 09:55 Uhr	Einzel Kinder 3-14 Jahre € 2,50		
Schwimmen für Mitglieder	Donnerstag	11:00 - 12:00 Uhr	Einzel Erwachsene € 4.-		
			10er Block Erwachsene € 28.-		
			10er Block Wassergymnastik € 35.-		

# Sommerprogramm-Rückblick

Zu Ferienbeginn fand zum wiederholten Mal unsere beliebte ATG-Sommersportwoche statt. Über 40 Kinder wurden bei tollem sommerlichen Wetter von Melanie Harb und Karin Schreiber bestens betreut und konnten viele verschiedene Sportarten ausprobieren.

Da unser Hallenbad diesen Sommer durchgehend geöffnet war, boten wir heuer eine weitere Sommersportwoche für „Wasserratten“ an. Diese war auch gut besucht und die Kinder konnten sich fit für den Wasserspaß in den Ferien machen. Zusätzlich zum Thema Schwimmen standen Wasserball, Schnorcheln, Turmspringen und weitere tolle Sportmodule auf dem Programm.

Die Luftakrobatikwoche, die Shaolinwoche und die Streetdancewoche waren als zusätzliches Programm in den Ferien restlos ausgebucht. Weiter fanden fünf Sport-Wochen (Leichtathletik, Sportakrobatik, Gerätturnen und Rhythmische Gymnastik) in Kooperation mit dem Sportamt der Stadt Graz statt. Ebenso gut gebucht und mittlerweile über die Landesgrenzen nachgefragt war die Taiji Intensiv Woche mit Meister Yu Chang Fu, begleitet durch Brigitte Moser.



# „Neu“ Fit und Gesund

Mobilisation, Koordination, Kräftigung, Dehnung und manchmal auch ein wenig Denksport – für Körper, Geist und Seele; für Männer und Frauen! Mit Spiel, Spaß und Freude an der Bewegung fit in jedem Alter!

Donnerstag 08.30 - 09.30 Uhr  
 14.11-19.12.2019 (6 Termine)  
 09.01-12.02.2020 (6 Termine)  
 Ballettsaal

Eva Garcia Sanchez

im Mitgliedsbeitrag inkludiert / Gäste: 79 Euro



# Meine Gesundheit – Meine Entscheidung

*Kostenfreier dreiteiliger Kurs für Frauen und Männer 60+*



Bildnachweis: iStock / VAEB

## Themen



### Teil 1: Meine Gesundheit – Mitreden und Mitentscheiden

Was bedeutet gesund sein für mich? Möchte ich mitreden und mitentscheiden, wenn es zum Beispiel um Untersuchungen oder Behandlungen geht? Was kann Mitentscheiden bringen und was brauche ich dafür?

Auch das Thema **Patientenverfügung** und **Vorsorgevollmacht** wird angesprochen.



### Teil 2: Gute Gesundheitsinformation

Über Zeitung, Radio, Fernsehen und Internet erreichen uns unzählige Informationen über Gesundheit und Krankheit. Viele davon sind verzerrt oder falsch. Wie kann ich seriöse, hilfreiche Informationen erkennen und wo kann ich sie finden?



### Teil 3: Gespräch mit der Ärztin, mit dem Arzt

Den Arzt oder die Ärztin zu verstehen und die eigenen Anliegen einzubringen, ist oft nicht einfach. Wie bereite ich mich auf das Gespräch vor? Welche Fragen kann ich stellen? Wie kann ich auch in kurzer Zeit gute Informationen bekommen? Was sind meine Rechte als Patientin oder Patient?

- Was** Information, Austausch / Diskussion und Üben  
 Teil 1: Meine Gesundheit – Mitreden und Mitentscheiden  
 Teil 2: Gute Gesundheitsinformation  
 Teil 3: Gespräch mit der Ärztin, mit dem Arzt
- Mit wem** Marlene Schader, MSc  
 Gesundheits- und Pflegewissenschaftlerin
- Wann** Donnerstag, 10. Oktober 2019, von 15:00 bis 17:00 Uhr  
 Donnerstag, 17. Oktober 2019, von 15:00 bis 17:00 Uhr  
 Donnerstag, 24. Oktober 2019, von 15:00 bis 17:00 Uhr
- Wo** ATG - Allgemeiner Turnverein Graz  
 Kastelfeldgasse 8; 8010 Graz  
 Raum: Ballettsaal 2. Stock
- Wie** **Kostenfrei** (finanziert durch den Steirischen Gesundheitsfonds)  
 Bis zu 15 TeilnehmerInnen

## Information und Anmeldung

Peter Holler  
 050 23 50 37 934  
 peter.holler@ifgp.at

In Kooperation mit dem ATG - Allgemeiner Turnverein Graz



Trägerin: Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau  
 Leitung: Institut für Gesundheitsförderung und Prävention  
 führende Organisationen: Frauengesundheitszentrum, Institut für Gesundheitsförderung und Prävention, mährische Gebietskrankenkasse  
 Konzept: Frauengesundheitszentrum und Institut für Gesundheitsförderung und Prävention



ident von



## Geburtstage

Unseren Vereinsmitgliedern ab 75 Jahren gratulieren wir herzlich zum Geburtstag!

### Oktober

Edeltraud Pierer zum 79.  
Waltraud Heitzer zum 84.  
Ludmilla Wippel zum 78.,  
Rosemarie Riml zum 80.  
Ingrid Truppe zum 87.  
Elisabeth Noé 75.  
Hermine Feichter zum 77.  
Helgard Polak zum 81.  
Arnold Sichert zum 80.  
Christine Iberer zum 76.  
Berthold Veith zum 79.  
Ing. Herbert Habermann zum 83.  
Dr. Egbert Peyer zum 84.  
Gertrude Steinklauber-Denker  
zum 76.  
Gertrude Sohar zum 92.

### November

Wilfried Meder sen. zum 84.  
Adeline Gugerbauer zum 82.  
DI Harald Allmer zum 77.  
Gertrude Frantz zum 77.  
Dr. Helene Preschern-Heldenfeldt  
zum 84.  
Helene Dewaty zum 81.  
Gunde Marko zum 77.  
Prof. Klaus Müller zum 77.  
Liselotte Leitmeier zum 79.  
Irmingard Skursky zum 82.

### Dezember

Maria Kammerer zum 83.  
DI Hatto Walten zum 81.  
Anneliese Riegler zum 81.  
Wolf-Dieter Zimek zum 80.  
Dr. Dorothea Obermayr zum 77.  
Wiltraut Wolf zum 79.  
Gertrude Barth zum 78.  
Erna Grill zum 87  
Gertraud Wergles zum 82.  
Mag. Freya Hayn zum 76.  
Herta Sulzer zum 86.  
Ilse Lechner zum 86.  
Helga Ledl zum 79.  
Heidi Heschl zum 80.  
Inge Meysel zum 81.  
Frigga Pohl zum 81.  
Reinhilde Knapp zum 79.  
Annemarie Konrad zum 86.  
Ing. Heinz Werluschnig zum 71.

## Termine

Montag, 9. September	Start aller Sportstunden für Kinder und Erwachsene
Montag, 9. September	Start des Hallenbadbetriebs
Montag, 16. September	Start aller Sportstunden für Sportakrobatik
Samstag, 5. Oktober	Offenen Landesmeisterschaften Rhythmische Gymnastik Gruppen ab 14 Uhr
Sa./So., 19./20. Oktober	Taiji Workshop
Sonntag, 20. Oktober	ATG-Wandertag – Region Riegersburg (Göllesrunde)
Sa./So., 9./10. November	Staatsmeisterschaften im Kunstturnen (Sportpark)
Freitag, 6. Dezember	Kinderweihnachtsfeier ab 16 Uhr
Samstag, 14. Dezember	ATG-Ball/Weihnachtsschauturnen (Kammersaal)

