



U
TOUR

WWW.U-TOUR.AT

SPORT
UNION 



ZIELE

Mit dem Projekt U-Tour möchte die SPORTUNION:

- » Schulen und Vereine zur sportlichen Zusammenarbeit ermutigen.
- » Den Aufbau eines Netzwerkes unterstützen, um die Zielgruppe 11-19 jähriger SchülerInnen nachhaltig für Sport zu begeistern.

INHALTE

- » Im Rahmen des Projektes bekommt jede Schule ein kostenloses Kontingent an Schnupperstunden.
- » Die PädagogInnen wählen aus dem Sportartenkatalog gewünschte Sportarten aus und vereinbaren Schnupperstunden mit den Vereinen.
- » Mit Unterstützung der SPORTUNION organisieren teilnehmende Vereine und Schulen gemeinsam den U-Tour Stopp.

PROJEKTDAUER

- » Jänner bis Dezember 2019

PROJEKTKOORDINATION

Name: Mag. Lydia Mitterhammer
Mobiltelefon: +43 664 60 61 33 68
Mail: lydia.mitterhammer@sportunion-stiermark.at

McDonald's fördert regionale Schul- und Vereinsk Kooperationen und bringt neue Bewegungsspiele in die Schule.





www.u-tour.at/region

HIP HOP

SPORTUNION LET'S MOVE

Hip Hop ist wohl einer der aktuellsten Tanzstile, die es zurzeit gibt. Er lebt vom Feeling, nicht von der Technik und kann von jedem erlernt werden, der sich vom Groove mitreißen lässt. Für Hip Hop werden weniger körperliche Voraussetzungen als vielmehr Rhythmusgefühl und Freude benötigt. Für alle Musikliebhaber ist diese Sportart besonders geeignet, weil man seine Lieblingsmusik hören kann und sich dazu auch noch sportlich betätigt. Die Schritte sind einfach, denn Tanzen soll einen guten Ausgleich neben der Schule bieten. Komm und lass dich mitreißen, es macht Spaß!

Informationen zum Verein und Trainingsmöglichkeiten findet ihr auf der Homepage:
<http://www.lets-move.eu/>

Kontakt:
Valerie Seebacher
E-Mail: office@lets-move.eu



www.u-tour.at/region

SPIKEBALL

FLYING DISC CLUB SPORTUNION CATCHUP GRAZ

Gespielt wird zu viert auf einem Netz. Das Ziel ist den Ball so ins Netz zu spielen das die Gegenspieler ihn nicht zurückspielen können. Die neue Trendsportart Roundnet begeistert jeden und macht von Anfang an Spaß! Bei uns trainierst du mit den besten Spielern Österreichs.

Informationen zum Verein und Trainingsmöglichkeiten findet ihr auf unserer Homepage: www.frisbee-graz.info

Kontakt:
Sven Kleinhapl
E-Mail: sven.klp@gmail.com



www.u-tour.at/region

AM BEACH

SAND UND MEHR

Footvolley:

Footvolley ist eine Trendsportart aus Brasilien, die Beachvolleyball und Fußball verbindet. Sie erfordert eine ausgeprägte Technik, Koordination und Körperbeherrschung im Sand. Die Ballwechsel sind oft länger als beim Beachvolleyball und gelten als spektakulär für den Zuschauer.

Beachvolleyball, Beachtennis & Beachsoccer sind selbsterklärend.

Diese vier Sportarten könnt ihr in Mariatrost ausüben und über den Verein buchen.

Mehr unter www.sandundmehr.at!

Kontakt:

Mag. Leo Breisach

E-Mail: aloha@sanundmehr.at

Handy: +43 676 82 42 69 47



www.u-tour.at/region

AIKIDO

AIKIDO UNION GRAZ

Aikido ist eine moderne japanische Kampfkunst. Wir arbeiten mit Hebel- und Fixierungstechniken und versuchen unsere Gegner ohne großen Einsatz von Körperkraft zu werfen - ein bisschen wie die Wasserbändiger in "Avatar - Der Herr der Elemente";) Bei uns ist außerdem das Fallen und Rollen sehr wichtig, was auch abseits der Matte im Alltag sehr nützlich sein kann. Für ein Schnuppertraining könnt ihr jederzeit gerne bei der Aikido Union Graz vorbei kommen.

Schnupperstunden sind nach telefonischer Vereinbarung möglich!

Mehr unter www.aikido-graz.at!

Kontakt:

Markus Herzl

E-Mail: markus.herzl@bawagpsk.com

Handy: +43 664 80 99 88 2125



www.u-tour.at/region

AKROBATIK

UNION SPORT AKTIV

Akrobatik umfasst ein breites Spektrum an verschiedenen Übungen, welche die Kinder gemeinsam ausführen: Figuren zu zweit oder zu dritt, aber auch das Bauen von Menschenpyramiden dürfen in einer Akrobatikstunde nicht fehlen. Diese Aktivitäten leisten nicht nur einen wertvollen Beitrag zum sozialen Lernen, sondern verschaffen den Kindern Erfolgserlebnisse, wenn sie feststellen, was sie alles mit ihrem eigenen Körper erreichen und wie man durch Teamarbeit tolle Kunststücke schaffen kann!

Die Schnupperstunden sind vormittags nach telefonischer Vereinbarung möglich.

Informationen zum Verein und Trainingsmöglichkeiten findet ihr auf der Homepage:
www.unionsportaktiv-graz.net

Kontakt:

Mag. Eva Kupplent

E-Mail: eva.kupplent@hotmail.com

Handy: +43 676 3409008



www.u-tour.at/region

BASKETBALL

BALLSPORTAKADEMIE

Im Winter in der Halle, im Sommer im Freien, Basketball lässt sich über das ganze Jahr verteilt spielen. Versuche mit ein paar Freunden in den Korb zu treffen, die Gegner werden allerdings versuchen, dies zu verhindern. Cooler TrainerInnen, cooles Outfit - komm und mach mit bei den Schnupperstunden Basketball.

Schwerpunkte:

- viele Spielformen zum Erproben und experimentieren
- individuelle Übungen mit Bällen für die Ball-Hand-Auge Koordination
- Basketball als Spiel erleben

Die Schnupperstunden sind vormittags nach telefonischer Vereinbarung möglich.

Kontakt:

Prof. Gerhard Judmayer

E-Mail: gerhard.judmayer@gmx.at

Handy: +43 6767 086151



www.u-tour.at/region

DISCGOLF

DISC GOLF CLUB GRAZ

Der neue Trendsport am Grazer Hausberg. Disc Golf vereint das Spiel mit der Frisbee-Scheibe und die Präzision des gewöhnlichen Golf zu einem spannenden Sporterlebnis in der Natur.

Informationen zum Verein und Trainingsmöglichkeiten findet ihr auf unserer Homepage: www.discgolfgraz.at/

Kontakt:
Schitter Christoph, MSc.
E-Mail: christoph.schitter@gmx.net



www.u-tour.at/region

FECHTEN

GRAZER FECHT UNION

“Fechten ist wie Boxen auf dem Schachbrett“, so hat einmal eine Deutsche Spitzenfechterin die Sportart umschrieben, die derzeit rund eine Million Menschen weltweit betreiben.

Es ist nie zu spät, mit dem Fechtsport zu beginnen. Wer davon träumt, einmal bei Olympischen Spielen dabei sein zu dürfen, sollte möglichst in jüngerem Alter zu Florett, Degen oder Säbel greifen. Wem es genügt, sich einfach mal hobbytechnisch zu duellieren, der kann auch noch viel später “dazu-stoßen”.

Kids von heute können fechten voll cool finden. Jede und jeder nimmt schließlich mal einen Holzstock vom Waldboden (oder den Strohalm vom Saftglas) und fängt an sich zu schlagen - pardon zu fechten. Also anrufen- und wir probieren es gerne mal in eurer Schule...

Informationen zum Verein und Trainingsmöglichkeiten findet ihr auf der Homepage:
<http://www.gfu-fechten.at/>

Kontakt:

Dr. Joachim Wargalla

E-Mail: achim.wargalla@gfu-fechten.at

Handy: +43 664 5196321



www.u-tour.at/region

GERÄTETURNEN ("TURN 10")

SPORTUNION TURNADOS

In einer gemeinsamen Geräteturnereinheit möchte ich, als Übungsleiterin und geprüfte Turn10-Kampfrichterin, nicht nur den Kindern einen Einblick ins Geräteturnen geben und ihnen die Möglichkeit bieten, so viele verschiedene Übungen wie möglich auf unterschiedlichen Geräten auszuprobieren, sondern auch Lehrpersonen, die an der Teilnahme an den alljährlichen Turn10-Schulmeisterschaften interessiert sind, mit Tipps und Antworten auf etwaige Fragen unterstützen.

Die Schnupperstunden sind vormittags nach telefonischer Vereinbarung möglich.

Informationen zum Verein und Trainingsmöglichkeiten findet ihr auf der Homepage: www.turnados.at

Kontakt:
MMag. Petra Jopp
E-Mail: office@turnados.at
Handy: +43 664 1331 951



www.u-tour.at/region

HANDBALL

UNION HANDBALLCLUB GRAZ

Handball vereint Teamgeist, Athletik, Action und Spiel in einer Sportart. Im Rahmen der Schnupperstunden in deiner Schule bringen wir dir diese spannende Sportart näher... Also einfach melden!

Informationen zum Verein und Trainingsmöglichkeiten findet ihr auf der Homepage:
<http://uhc-graz.at/>

Kontakt:

Mag. Oliver Plauder

E-Mail: oliverplauder@hotmail.com

Handy: + 43664 8438878



www.u-tour.at/region

KENDO

MUMONKAN KENDO UNION GRAZ

Mit Kendo wandelt ihr auf den Spuren der Samurai, der japanische Kriegerkaste, und lernt den Umgang mit dem Schwert.

Natürlich verwenden wir im modernen Kendo keine scharfen Schwerter sondern trainieren mit Nachbildungen aus Bambus, geschützt durch eine Rüstung, unseren Körper und Geist.

Neben der Förderung von Konzentration, Reaktionsvermögen und Entschlussfähigkeit, ist der Respekt gegenüber den Trainingspartnern ein wichtiger Bestandteil unseres Trainings.

Mehr unter www.kendo-graz.at!

Kontakt:

Klaus Ziegerhofer

E-Mail: info@kendo-graz.at

Handy: +43 699 10632262



www.u-tour.at/region

LACROSSE

SU GRAZ GLADIATORS LACROSSE

Wolltet ihr schon immer mal die schnellste Sportart auf zwei Beinen ausprobieren? Ihr wollt zeigen, wie gut ihr im Team zusammenarbeiten könnt? Dann probiert Lacrosse aus! Es ist eine technisch und körperlich fördernde Sportart, die eine gute Hand-Augen-Koordination trainiert sowie taktisches Verständnis bildet.

Mehr unter: www.graz-gladiators.com

Kontakt:
Sarah Schlagenhaufen
Mail: jugend@graz-gladiators.com
Handy: +43 699 11408948



www.u-tour.at/region

LANDHOCKEY

HOCKEYCLUB GRAZ

Landhockey - eine olympische Sportart mal in der eigenen Schule ausprobieren? Einfach melden! Vermittelt werden Euch die Grundspielformen und Grundregeln von Landhockey.

Die Schnupperstunden sind Dienstags und Freitags von 09.00-12.00 möglich.

Informationen zum Verein und Trainingsmöglichkeiten findet ihr auf unserer Homepage: <http://hcgraz.at>

Kontakt:
Gerhard Kubassa
E-Mail: gkubi@gmx.at
Handy: +43 699 124 95 209



www.u-tour.at/region

LAUFEN

SPORTUNION TRI STYRIA

Der Schwerpunkt liegt dabei auf der wichtigen Lauftechnik und Schnelligkeit. Intervalltraining und Laufspiele in der Gruppe bereiten dich für die Lauf- und Triathlonsaison perfekt vor.

Die Schnupperstunden sind vormittags nach telefonischer Vereinbarung möglich.

Informationen zum Verein und Trainingsmöglichkeiten findet ihr auf der Homepage:
<http://www.tristytia.at/>

Kontakt:

Niki Stoilova

E-Mail: nikoleta_st@msn.com

Handy: +43 650 8341111



www.u-tour.at/region

ORIENTIERUNGSLAUF

SPORTUNION SCHÖCKL ORIENTEERING GRAZ-SCHÖCKLLAND

Orientierungslauf, meist kurz OL genannt, ist eine Laufsportart. Im Gelände werden mehrere Kontrollpunkte festgelegt, die mit Hilfe von Landkarte und Kompass gefunden werden müssen. Dabei wählt der Läufer die für ihn optimale Route selbst. Wir stellen auch die Sportart vor und probieren sie dann gleich gemeinsam mit euch im Lechwald aus.

Schnupperstunden sind jederzeit nach Vereinbarung möglich!

Kontakt:
Mag. Hannes Pacher
E-Mail: office@suso-club.at
Handy: +43 664 9604960



www.u-tour.at/region

RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

GUG GYMNASTIKSPORT UNION GRAZ

Die Rhythmische Gymnastik (RG) ist laut Ex-IOC-Präsident Juan Antonio Samaranch die "charmanteste und fraulichste Sportart der Welt". Die Verbindung von Bewegung und Musik, bei gleichzeitiger Handhabung des Gerätes, ist die Charakteristik der Rhythmischen Gymnastik.

RG wird immer mit Handgeräten und Musikbegleitung ausgeübt. Fünf Geräte stehen zur Auswahl: Seil, Ball, Reifen, Keulen und Band.

Die Schnupperstunden sind nach Absprache am ehesten Mittwoch Früh möglich.

Informationen zum Verein und Trainingsmöglichkeiten findet ihr auf der Homepage:
<http://www.gug-graz.at/>

Kontakt:

Sabine Arenkens

E-Mail: office@gug-graz.at

Handy: +43 699 10 26 9779



www.u-tour.at/region

ULTIMATE FRISBEE

FLYING DISC CLUB SPORTUNION CATCHUP GRAZ

Frisbee? Da steht man doch nur rum und wirft die Scheibe hin und her. Das ist doch langweilig! VON WEGEN! Frisbee gibt es auch als Teamsport, die Ultimate Frisbee heißt. Hier bist du genau richtig wenn du eine neue Sportart kennenlernen möchtest. In diesem Kurs gilt es die vielfältige Bewegungserfahrung des Ultimate Frisbeesports spielerisch zu vermitteln.

So sollen die Jugendlichen neben dem Erlernen der verschiedenen Wurftechniken, vor allem den Fair-Play-Gedanken („Spirit of the Game“) begreifen und im Spiel umsetzen.

Informationen zum Verein und Trainingsmöglichkeiten findet ihr auf unserer Homepage: www.frisbee-graz.info

Kontakt:
Schitter Christoph, MSc.
E-Mail: christoph.schitter@gmx.net



www.u-tour.at/region

SCHWIMMEN

SPORTUNION TRI STYRIA

Erlernen bzw. verfeinern der Kraultechnik. Alle anderen Lagen werden auch ins abwechslungsreiche Schwimmtraining passend für Jugendliche eingebaut. Ziel ist es, schwimmerisch so gut zu werden, dass man im Frühling bei Triathlonbewerben sehr gut mitschwimmen kann. Der Spaß im Gruppentraining kommt dabei natürlich nicht zu kurz!

Die Schnupperstunden sind vormittags nach telefonischer Vereinbarung möglich.

Informationen zum Verein und Trainingsmöglichkeiten findet ihr auf der Homepage:
<http://www.tristytia.at/>

Kontakt:
Niki Stoilova
E-Mail: nikoleta_st@msn.com
Handy: +43 650 8341111



www.u-tour.at/region

SQUASH

UNION SQUASH CLUB 2000 GRAZ

Squash ist Bewegung mit Spaß!

Beim Squashspiel werden die Ausdauer, Koordination, Übersicht, Konzentration und natürlich das Ballgefühl trainiert.

Vorallem wird darauf Bedacht genommen, dass Spaß und Freude an der Bewegung und am Sport an erster Stelle stehen.

Squash ist leicht erlernbar! Einfach ausprobieren!

Schnupperstunden sind nach telefonischer Vereinbarung möglich!

Mehr unter www.squash2000.org!

Kontakt:

Birgit Seiner

E-Mail: bseiner@hotmail.com

Handy: +43 664 42 44 551



www.u-tour.at/region

TENNIS

UNION WIRTSCHAFTSKAMMER GRAZ

Tennis ist heutzutage in unseren Breiten eine der populärsten Sportarten, und viele jagen in ihrer Freizeit der kleinen, gelben Filzkugel hinterher. Lernt im Rahmen der Schnupperstunden die Grundtechniken- und regeln dieser intensiven und spannenden Sportart kennen.

Die Schnupperstunden sind nach telefonischer Vereinbarung möglich.

Informationen zum Verein und Trainingsmöglichkeiten findet ihr auf unserer Homepage: www.uwk.at

Kontakt:
Mag. Jürgen Teuschl
Handy: +43 676 61 72 913



www.u-tour.at/region

VOLLEYBALL

UVC HOLDING GRAZ

6:6 - das klassische Volleyball! Vielleicht auch was für euch? Hier könnt ihr in die spannende Welt des Volleyballs abtauchen - inkl. Grundfertigkeiten, Regelkunde, etc... Die im Rahmen der Schnupperstunden erworbenen Grundfertigkeiten könnt ihr dann im Sommer auch am Beachvolleyballplatz anwenden.

Informationen zum Verein und Trainingsmöglichkeiten findet ihr auf der Homepage:
<http://www.uvcgraz.at/>

Kontakt:
Frederick Laure
E-Mail: frederick.laure@uvcgraz.at
Handy: +43664 4261804



Impressum:
SPORTUNION Österreich / ZVR-Zahl: 743211514 / 1010 Wien, Falkestraße 1
+43 1 5137714 / office@sportunion.at / www.sportunion.at

