



Marktgemeinde
DOBL-ZWARING
Amtliche Mitteilung



Zugestellt durch Österreichische Post

FIT und AKTIV in UNSERER GEMEINDE

Informationsblatt der Marktgemeinde Dobl-Zwaring

Februar 2022

Nr. 2/2022

**Gesunde
Gemeinde**



gemeinsam gestalten

KURSPROGRAMM 2022

LIMA heißt *Lebensqualität im Alter*

Die nächste Kurseinheit startet am **Mittwoch, dem 2. März 2022**
von 14.00 – 16.00 Uhr im **Sitzungssaal, Marktgemeindeamt Dobl-Zwaring**.



Die 10 Termine werden von der „**Gesunden Gemeinde Dobl-Zwaring**“ mit 50 % der Kurskosten gefördert. Personen ab 55+ sind herzlich willkommen. Für die 10 Einheiten wird ein Beitrag von € 32,00 pro Person bei Kursbeginn eingehoben.

Auf die gemeinsamen Nachmittage freut sich Ihre Lima-Trainerin **Herta Kainz**.

KINDERKURSE Sommersemester 2022

Die Kurse starten am **Montag, dem 28. Februar 2022** und enden am **Samstag, dem 02. Juli 2022**
Ausschließlich Onlineanmeldungen unter <https://www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde>

Es gelten die aktuellen Corona Regelungen. Bitte die entsprechenden Nachweise mitführen!

**Die erste Stunde gilt als Schnupperstunde. Die Kinderkurse sind mit max. 15 Kindern pro Kurs begrenzt!
Anmeldungen sind nur mit dem Einzahlungsnachweis gültig!**

In der ersten Stunde ist das Erscheinen des Erziehungsberechtigten zur Kontakterfassung des Kindes Pflicht.

Bankverbindung: Gesunde Gemeinde, AT75 3847 7000 0201 5279

Anmeldeschluss für alle Kurse ist Donnerstag, der 24. Februar 2022

Telefonische Auskunft unter 0699/1521 1112 (Elisabeth Walter).

Es gelten die allgemeinen Geschäfts- und Datenschutzbedingungen, welche auf der Homepage www.dobl-zwaring.gv.at abrufbar sind.



TURNEN FÜR BUBEN VON 4 - 8 JAHREN

Buben haben viel Energie. Sie wollen sich messen und zeigen was sie können. Mit behutsamer Begleitung lernen sie in diesem Kurs verschiedene Ballspiele (Fuß-, Volley- oder Basketball) kennen. Aber auch Turngeräte, Fang- und Laufspiele sowie Staffelspiele werden in diesem Kurs nicht fehlen. Der Spaß am gemeinsamen Spiel, und nicht die Leistung und das Gewinnen, steht im Vordergrund.

Zeit: Freitag, 15.30 – 16.45 Uhr

Beginn: 11.03.2022

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

Kosten: € 30,00 pro Semester

Anmeldung: www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde

TURNEN FÜR BUBEN VON 9 - 12 JAHREN

Buben haben viel Energie. Sie wollen sich messen und zeigen was sie können. Mit behutsamer Begleitung lernen sie in diesem Kurs verschiedene Ballspiele (Fuß-, Volley- oder Basketball) kennen. Aber auch Turngeräte, Fang- und Laufspiele sowie Staffelspiele werden in diesem Kurs nicht fehlen. Der Spaß am gemeinsamen Spiel und nicht die Leistung und das Gewinnen steht im Vordergrund.

Zeit: Freitag, 16.45 – 18.00 Uhr

Beginn: 11.03.2022

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

Kosten: € 30,00 pro Semester

Anmeldung: www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde

TURNEN FÜR MÄDCHEN VON 4 - 8 JAHRE

Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund bei diesem Kurs. Im Programm stehen neben der Bewegung zur Musik auch Ballspiele, Fang- und Laufspiele sowie Turnen auf den Geräten.

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

Zeit: Montag, 16.30 - 17.45 Uhr

Beginn: 28.02.2022

Kosten: € 30,00 pro Semester

Anmeldung: www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde

TURNEN FÜR MÄDCHEN VON 9 – 12 JAHRE

Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund bei diesem Kurs. Im Programm stehen neben der Bewegung zur Musik auch Ballspiele, Fang- und Laufspiele sowie Turnen auf den Geräten.

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

Zeit: Montag, 17.45 – 19.00 Uhr

Beginn: 28.02.2022

Kosten: € 30,00 pro Semester

Anmeldung: www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde



ACTION SPORTS FÜR MÄDCHEN UND BUBEN VON 13 – 18 JAHREN

Action Sports beinhaltet Elemente aus Fitness, Akrobatik, Parcours, Trecking und Cross Training und es wird regelmäßig unterschiedliche Schwerpunkte geben, von Basketball spielen bis Front Flip üben und noch viel mehr. Es wird gemeinsam aufgebaut, aufgewärmt und gedehnt, unter Anleitung trainiert bis zum Cool Down. Abenteuer und Risiko sind ein Muss im Sport, Sicherheit und Selbsteinschätzung gehen aber vor.

Ort: Mehrzweckhalle Dobl
Zeit: Samstag, 13.00 – 15.00 Uhr
Beginn: 05.03.2022
Kosten: € 50,00 pro Semester
Anmeldung: www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde

ERWACHSENENKURSE Sommersemester 2022

Die Kurse starten am **Montag, dem 28.02.2022** und enden am **Dienstag, dem 31.05.2022**. Es werden **ausschließlich Onlineanmeldungen** unter <https://www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde/> entgegengenommen.

Es gelten die aktuellen Corona Regelungen. Bitte die entsprechenden Nachweise mitführen!

Erst nach Bestätigung durch die Gemeinde kann der Kursbeitrag einbezahlt werden.

Bankverbindung: Gesunde Gemeinde, AT75 3847 7000 0201 5279

Anmeldeschluss für alle Kurse ist Donnerstag, der 24.02.2022

Telefonische Auskunft unter 0699/1521 1112 (Elisabeth Walter).

Es gelten die allgemeinen Geschäfts- und Datenschutzbedingungen, welche auf der Homepage www.dobl-zwaring.gv.at abrufbar sind.

YOGA

Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit um sich auf vielen Ebenen Gutes zu tun. Unter anderem fördert die Praxis die innere Ruhe und verbessert dadurch die Lebensqualität. Meditation, Atemtechniken und dynamische wie auch passiv gehaltene Positionen erwecken das Bewusstsein zur Verbindung von Körper, Geist und Seele. Der Inhalt und das Thema der jeweiligen Einheit variiert je nach Tagesenergie und Jahreszeit

Bitte unbedingt eigene Yogamatte mitbringen!

Ort: Kindergartenturnsaal Dobl
Zeit: Kurs 1: Montag, 18.30 – 19.30 Uhr
Kurs 2: Montag, 19.30 – 20.30 Uhr
Kurs 3: Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr
Kurs 4: Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr
Beginn: 28.02.2022
Kosten: € 50,00 für Dobl-Zwaring / € 60,00 für Gäste
Anmeldung: www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde – Max. 10 Teilnehmer pro Kurs



PILATES - EINSTEIGER

Pilates ist eine Trainingsmethode, die darauf abzielt, Muskeln aufzubauen, ohne Masse anzusetzen und bildet somit eine perfekte Balance zwischen Kraft und Beweglichkeit. Das Training ist körpergerecht ohne Schäden anzurichten und daher besonders wirbelsäulenkräftigend. Die Bewegungen erfolgen langsam und fließend. Für alle Pilates Interessierten mit und ohne Vorkenntnisse, ausgeglichen mit kraftvollen und ruhigen Elementen mit abschließender Entspannung.

Bitte unbedingt eigene Turnmatte mitbringen!

Kursleitung: Renate Brandstetter, Eva Krickler

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.15 Uhr

Beginn: 01.03.2022

Kosten: € 50,00 für Dobl-Zwaring / € 60,00 für Gäste

Anmeldung: www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde – Max. 25 Teilnehmer

PILATES – FORTGESCHRITTENE

Für alle Teilnehmer mit Pilates Erfahrung, körperlich fordernd mit anschließender Entspannung.

Bitte unbedingt eigene Turnmatte mitbringen!

Kursleitung: Renate Brandstetter, Eva Krickler

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

Zeit: Dienstag, 19.15 – 20.30 Uhr

Beginn: 01.03.2022

Kosten: € 50,00 für Dobl-Zwaring / € 60,00 für Gäste

Anmeldung: www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde – Max. 25 Teilnehmer

WIRBELSÄULENGYMNASTIK SPORTIV

Es ist medizinisch erwiesen, dass mit gezielten Übungen die Wirbelsäule beweglicher gehalten werden kann und durch das gezielte Trainieren der Bauch- und Brustmuskulatur der gesamte Bewegungsapparat entlastet wird.

Bitte unbedingt eigene Turnmatte mitbringen!

Kursleitung: Waltraud Schein, Florian Mayer

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

Zeit: Donnerstag, 18.00 – 19.15 Uhr

Beginn: 03.03.2022

Kosten: € 50,00 für Dobl-Zwaring / € 60,00 für Gäste

Anmeldung: www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde – Max. 25 Teilnehmer

BODYSTYLING

Mit gezielten Übungen wird der Körper in Form gebracht und Muskeln aufgebaut sowie die Kondition verbessert.

Bitte unbedingt eigene Turnmatte mitbringen!

Kursleitung: Anna Adam

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

Zeit: Donnerstag, 19.15 – 20.30 Uhr

Beginn: 03.03.2022

Kosten: € 50,00 für Dobl-Zwaring / € 60,00 für Gäste

Anmeldung: www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde – Max. 25 Teilnehmer



MÄNNERTURNEN

Das Training gilt der Kräftigung und allgemeinen Fitness. Es beinhaltet unterschiedlichste Aufwärmübungen, Rumpfstabilisationsgymnastik, Krafttraining mit dem eigenen Körper, Circletraining und noch vieles mehr. Im Vordergrund steht die Verbesserung der allgemeinen Fitness. Das Training ist für alle Leistungsklassen möglich.

Bitte unbedingt eigene Turnmatte mitbringen!

Kursleitung: Georg Schadenbauer

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

Zeit: Montag, 19.00 – 20.15 Uhr

Beginn: 28.02.2022

Kosten: € 50,00 für Dobl-Zwaring / € 60,00 für Gäste

Anmeldung: www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde – Max. 25 Teilnehmer

SPORTANGEBOT SOMMER 2022

SPORT
Union
DOBL-ZWARING



Unser Jahreskursprogramm ist auf unserer Homepage www.sportunion-dobl-zwaring.at abrufbar. Wenn wir noch freie Plätze in den Kursen haben, ist ein Quereinstieg möglich. Bei Interesse bitte per Mail (office@sportunion-dobl-zwaring.at) anfragen.

DIENSTAG

ROPE SKIPPING (7 – 18 JAHRE)

Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit, Kraft kombiniert mit Musik, Tanz, Akrobatik, Kreativität, Kooperation – all das beinhaltet Rope Skipping. Eine junge, interessante Sportart, die man allein, zu zweit, zu dritt oder in Formation zu Choreografien ausüben kann und bei der immer Körper und Kopf gefordert sind.

Termine: Kurskalender ist auf der Homepage

Uhrzeit: 16:30 Uhr – 17:50 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

MITTWOCH

HIP HOP KIDS (3 – 6 JAHRE)

Im Kurs lernen die Kinder Bewegungs- und Tanzanregungen im Hip-Hop-Stil kennen und setzen das Erlernte in spannenden Choreografien zu aktuellen schwungvollen Popsongs um.

Termine: Kurskalender ist auf der Homepage

Uhrzeit: 15:00 Uhr – 15:45 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

HIP HOP SCHOOL KIDS & TEENS (6 – 15 JAHRE)

Im Kurs lernen die Kinder Bewegungs- und Tanzanregungen im Hip-Hop-Stil kennen, erhalten eine Einführung in die Hip-Hop-Sprache (moves, turn around, wall, press down, slide, cross-step, kick and turn) und setzen das Erlernte in spannenden Choreographien zu aktuellen schwungvollen Popsongs um.

Termine: Kurskalender ist auf der Homepage

Uhrzeit: 15:50 Uhr – 16:35 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Dobl



DONNERSTAG

GERÄTETURNEN I (3 – 6 JAHRE)

An Geräten und am Boden turnen, klettern, balancieren, schaukeln und hangeln, die Geschicklichkeit und das Gleichgewicht schulen und die motorischen Grundeigenschaften unter Einsatz von spielerischen Bewegungselementen verbessern.

Termine: Kurskalender ist auf der Homepage

Uhrzeit: 15:00 Uhr – 16:15 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

GERÄTETURNEN II (7 – 12 JAHRE)

Im Geräteturnen II ist die Grundlage der Arbeit das österreichische Turnprogramm „Turn 10“. Dies ist eine Initiative des Österreichischen Fachverbandes für Turnen in Kooperation mit den Sport-Dachverbänden (ASKÖ, ASVÖ, Sportunion) und dem ÖTB, unterstützt von BMLVS und BSFF.

Termine: Kurskalender ist auf der Homepage

Uhrzeit: 15:00 Uhr – 16:15 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

SPORTANGEBOT IN DEN FERIEEN

Wenn es die Pandemie zulässt, werden wir wieder in den Osterferien und in der fünften Sommerferienwoche den Ferienspaß anbieten.

Bitte sich auf der Homepage www.sportunion-dobl-zwaring.at zu informieren, wie der aktuelle Stand ist.

BEWEGUNGSCAMP IN DEN OSTERFERIEN

Termine: Mo., 11.04.2022 – Fr., 15.04.2022 (Karwoche)

Uhrzeit: täglich von 07:30 Uhr – 13:00 Uhr

FERIENPASS 2022

Termine: Mo., 08.08.2022 – Fr., 12.08.2022 (5. Ferienwoche)

Uhrzeit: täglich von 07:30 Uhr – 13:00 Uhr



SPORTVEREIN DOBL

KAMPFMANNSCHAFT

Vorbereitungsspiele

20.02	Sonntag	12 Uhr	SV Tiba Austria DOBL : Thal	Pachern Kunstrasen
26.02	Samstag	14 Uhr	Werndorf : SV Tiba Austria DOBL	Pachern Kunstrasen
05.03	Samstag	14 Uhr	SV Tiba Austria DOBL : Wies	Spielort noch offen
12.03	Samstag	14 Uhr	Söding : SV Tiba Austria DOBL	Söding

Heimspiele Frühjahrsmeisterschaft auf der Toni Fließer Sportanlage

20.03	Sonntag	14 Uhr	SV Tiba Austria DOBL	gegen Gralla
27.03	Sonntag	14 Uhr	SV Tiba Austria DOBL	gegen Tillmitsch
08.04	Freitag	19 Uhr	SV Tiba Austria DOBL	gegen Groß St. Florian
22.04	Freitag	19 Uhr	SV Tiba Austria DOBL	gegen Ligist
06.05	Freitag	19 Uhr	SV Tiba Austria DOBL	gegen Flavia Solva
20.05	Freitag	19 Uhr	SV Tiba Austria DOBL	gegen Pölfing Brunn
04.06	Samstag	17 Uhr	SV Tiba Austria DOBL	gegen Schwanberg

ESV KAINACHTAL SÜD

Das Kinder- und Jugendtraining findet jeden **Donnerstag von 17.00 – 18.30 Uhr** in Dietersdorf in der Stocksporthalle statt.

Das Training für ALLE die den Stocksport einmal ausprobieren möchten findet jeden **Freitag ab 18.30 Uhr** in Dietersdorf in der Stocksporthalle statt.

Im Juni 2022 ist eine Straßenturnier angedacht. Das genaue Datum wird noch bekannt gegeben.

Wenn jemand Interesse am Stocksport hat, bei Samuel Wade 0664/3136091 (Obmann) oder Harald Wade (0664/6624768) melden.



TENNISCLUB DOBL-ZWARING

Das neue Jahr 2022 ist noch jung, doch es ist nie zu früh, um an Tennis zu denken. Daher freut es den TC Dobl-Zwaring, den geplanten **Saisonstart mit 01. Mai 2022** bekannt zu geben. Weitere Termine für Trainings, Vereinsturniere, Kinder-Tennis-Camp oder Turnierveranstaltungen mit anderen Vereinen sind in der Planung und werden, abgestimmt mit den aktuellen Anforderungen und Auflagen, zu gegebener Zeit bekannt gegeben.

Auf unserer Website **www.tc-dobl-zwaring.at** können sich alle Mitglieder und die, die es noch werden wollen, über die aktuellen Ereignisse im Verein und geplante Veranstaltungen oder Trainings informieren. Bei Interesse an einer Mitgliedschaft beim TC Dobl-Zwaring findet sich auch das Beitrittsformular auf der Website, welches ausgefüllt an uns geschickt werden kann.

Für Fragen und Auskünfte steht der TC Dobl-Zwaring auch jederzeit telefonisch unter 0680/2377689 oder unter der E-Mail-Adresse **vorstand@tc-dobl-zwaring.at** zur Verfügung.
<https://www.tc-dobl-zwaring.at>

TISCHTENNIS SCHNUPPERTAG

Die Tischtennistrunde Dobl hat vor rund 10 Jahren begonnen, regelmäßig Tischtennis zu spielen. Die Runde zählt mittlerweile 12 – 13 Mitglieder. Mit Genehmigung von Frau Bgm. Waltraud Walch können sie nun ihr Hobby in den Senderräumlichkeiten ausüben. Gespielt wird Dienstags und Freitags ab 16.00 Uhr und Sonntag ab 9.30 Uhr. Um Tischtennis einer größeren Bevölkerungsgruppe zugänglich zu machen gibt es nun eine Kooperation mit der Gesunden Gemeinde Dobl-Zwaring und wird zum ersten Mal ein Schnuppertag veranstaltet:

Datum: Sonntag, 13. März 2022
Uhrzeit: 9.00 – 12.00 Uhr
Ort: Sendersaal, Sendergebäude,
 Am Sendergrund 12, 8143 Dobl-Zwaring
Alter: ab Schulalter
Teilnehmer: max. 15 Personen
Infos: **Franz Maihold, 0664/4339693**