



Marktgemeinde
DOBL-ZWARING
Amtliche Mitteilung



Zugestellt durch Österreichische Post

FIT und AKTIV in UNSERER GEMEINDE

Informationsblatt der Marktgemeinde Dobl-Zwaring

Februar 2023

Nr. 2/2023

BAUE UND GESTALTE DEINEN EIGENEN PROFI-VOGELNISTKASTEN!

Unsere Singvögel sind wunderschön anzusehen und außerdem sehr nützlich, denn sie sind im Garten die besten natürlichen Schädlingsvertilger!



**KOMM AM SAMSTAG,
11. MÄRZ 2023, VON 9.00 - 11.30 UHR
ZUM BAUHOF DOBL!**

Bei diesem Workshop lernst Du vom Stmk. Berg- und Naturwächter Konrad Guggi viel Wissenswertes über Singvögel und die heimische Tier- und Pflanzenwelt. Außerdem baust Du einen eigenen Profi - Vogelnistkasten mit Spechtschutz für zu Hause und bemalst ihn danach kreativ mit Naturlackfarben. Zusätzlich bekommst du ein Infoblatt für zu Hause mit!



Der Unkostenbeitrag für den Profi-Vogelnistkasten beträgt € 12,00, da die Gemeinde die Hälfte des Gesamtbetrags von € 24,00 dankenswerterweise übernimmt. Die **Anmeldefrist** für diesen Workshop ist am **03. März 2023**. **Anmeldungen:** Tel.: 0699/1521 1112 (Elisabeth Walter) oder unter der Mailadresse: gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at.
Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme!

Gesunde Gemeinde Dobl-Zwaring

KURSPROGRAMM 2023

LIMA

Gesunde
Gemeinde 
gemeinsam gestalten

LIMA heißt Lebensqualität im Alter

Die nächste Kurseinheit startet am **Mittwoch, dem 01. März 2023** 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 € 35,00 pro Person bei Kursbeginn eingehoben. Auf die gemeinsamen Nachmittage freut sich Ihre Lima-Trainerin **Herta Kainz**.



KINDERKURSE Sommersemester 2023



Die Kurse starten am **Montag, den 27. Februar 2023** und enden am **Freitag, den 30. Juni 2023**
Ausschließlich Onlineanmeldungen unter www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde.

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 Mittwoch, der 22.02.2023

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

Es gelten die allgemeinen Geschäfts- und Datenschutzbedingungen (abrufbar auf www.dobl-zwaring.gv.at)

KINDERTURNEN FÜR MÄDCHEN UND JUNGS VON 4 - 8 JAHREN

Mädchen und Jungs haben viel Energie. Sie wollen sich messen und zeigen was sie können. Mit behutsamer Begleitung lernen sie in diesem Kurs verschiedene Zugänge zur Bewegung kennen. Es soll der spielerische Umgang mit Turngeräten unterrichtet werden, aber auch 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.

Kursleitung: Veronika und Tobias
Ort: Mehrzweckhalle Dobl
Zeit: Montag, 16.30 - 17.45 Uhr
Beginn: 27.02.2023
Kosten: € 30,00 pro Semester

KINDERTURNEN FÜR MÄDCHEN UND JUNGS VON 8 - 12 JAHREN

Wenn die Wachstumsschübe einsetzen, müssen Kinder die Möglichkeit haben, mit Spiel und Spaß einen neuen Zugang zur Bewegung und den wachsenden Körpern und Kräften zu finden. Sie wollen sich messen und zeigen was sie können. Unter Anleitung von unseren Profis lernen sie in diesem Kurs verschiedene Ballspiele (Fuß-, Volley- oder Basketball) kennen und können auch ihre Fertigkeiten im Turnen und der Gymnastik verbessern.

Kursleitung: Veronika und Tobias
Ort: Mehrzweckhalle Dobl
Zeit: Montag, 17.45 – 19.00 Uhr
Beginn: 27.02.2023
Kosten: € 30,00 pro Semester

ACTION SPORTS FÜR MÄDCHEN UND BUBEN VON 12 – 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.

Kursleitung: Omid, Chris & Chris
Ort: Mehrzweckhalle Dobl
Zeit: Freitag, 16.00 – 18.00 Uhr
Beginn: 03.03.2023
Kosten: € 50,00 pro Semester

TISCHTENNIS FÜR KINDER UND ERWACHSENE (AB 12 JAHRE)

Man kann Tischtennis im Einzel spielen, dann tritt ein Spieler gegen einen anderen an. Im Doppel spielen zwei gegen zwei. Ein ausgebildeter Trainer gibt Tipps und Hilfestellungen beim Training. Es stehen insgesamt drei Tischtennistische zur Verfügung.

Bitte unbedingt eigene Schläger mitbringen!

Kursleitung: Christoph
Ort: Sendersaal, Dobl
Zeit: Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Beginn: 10.03.2023
Kosten: € 30,00 für alle Kinder (ab 12 Jahren)
€ 50,00 für Dobl-Zwaring
€ 60,00 für Gäste

Alle Anmeldungen unter www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde.



ERWACHSENENKURSE Sommersemester 2023

Die Kurse starten am **Montag, den 27. Februar 2023** und enden am **Donnerstag, den 25. Mai 2023**. Es werden ausschließlich Onlineanmeldungen unter www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde/ entgegengenommen.

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

Bankverbindung: Gesunde Gemeinde, AT75 3847 7000 0201 5279

Anmeldeschluss für alle Kurse ist Mittwoch, der 22.02.2023

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

Es gelten die allgemeinen Geschäfts- und Datenschutzbedingungen (abrufbar auf www.dobl-zwaring.gv.at)

YOGA (FRÜHEINHEIT & ABENDKURSE)

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!

Kursleitung: Bernadette, Monika, Angelina

Zeit: **Kurs 1:** Montag, 8.20 – 9.20 Uhr, Sendersaal, Dobl (Bernadette)

Kurs 2: Montag, 17.45 – 18.45 Uhr, Kindergartenturnsaal Dobl (Bernadette)

Kurs 3: Montag, 18.45 – 19.45 Uhr, Kindergartenturnsaal Dobl (Bernadette)

Kurs 4: Mittwoch, 17.45 – 19.00 Uhr, Kindergartenturnsaal Dobl (Monika)

Kurs 5: Mittwoch, 19.15 – 20.30 Uhr, Kindergartenturnsaal Dobl (Monika)

Kurs 6: Freitag, 17.00 – 18.00 Uhr, Kindergartenturnsaal Dobl (Angelina)

Beginn: 27.02.2023 bzw. 01.03.2023 bzw. 03.03.2023

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

Max. 10 Teilnehmer pro Kurs

BODYSTYLING

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

Bitte unbedingt eigene Turnmatte mitbringen!

Kursleitung: Anna

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

Zeit: Donnerstag, 19.15 – 20.30 Uhr

Beginn: 02.03.2023

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

Max. 25 Teilnehmer

TISCHTENNIS FÜR KINDER UND ERWACHSENE (AB 12 JAHRE)

Nach dem erfolgreichen Workshop im Frühjahr bieten wir nun Tischtennis für Anfänger und Profis ab 12 Jahren an. Man kann Tischtennis im Einzel spielen, dann tritt ein Spieler gegen einen anderen an. Im Doppel spielen zwei gegen zwei. Ein ausgebildeter Trainer gibt Tipps und Hilfestellungen beim Training. Es stehen insgesamt drei Tischtennistische zur Verfügung.

Bitte unbedingt eigene Schläger mitbringen!

Kursleitung: Simon

Ort: Sendersaal, Dobl

Zeit: Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr

Beginn: 10.03.2023

Kosten: € 30,00 für alle Kinder (ab 12 Jahren)
€ 50,00 für Dobl-Zwaring
€ 60,00 für Gäste

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, Eva

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.15 Uhr

Beginn: 28.02.2023

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

Max. 25 Teilnehmer

Alle Anmeldungen unter www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde.



PILATES – FORTGESCHRITTENE

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 Teilnehmer mit Pilates Erfahrung, körperlich fordernd mit anschließender Entspannung.

Bitte unbedingt eigene Turnmatte mitbringen!

Kursleitung: Renate, Eva
Ort: Mehrzweckhalle Dobl
Zeit: Dienstag, 19.15 – 20.30 Uhr
Beginn: 28.02.2023
Kosten: € 50,00 für Dobl-Zwaring
 € 60,00 für Gäste

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
Ort: Mehrzweckhalle Dobl
Zeit: Montag, 19.00 – 20.15 Uhr
Beginn: 27.02.2023
Kosten: € 50,00 für Dobl-Zwaring
 € 60,00 für Gäste

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, Florian
Ort: Mehrzweckhalle Dobl
Zeit: Donnerstag, 18.00 – 19.15 Uhr
Beginn: 02.03.2023
Kosten: € 50,00 für Dobl-Zwaring
 € 60,00 für Gäste

Max. 25 Teilnehmer

SPORTANGEBOT 2023

Da wir Jahreskurse führen (Oktober – Mai) und alle unsere Kurse ausgebucht sind, ist leider ein Quereinstieg im Semester NICHT möglich.

AKTUELLES KURSANGEBOT DIENSTAG

- Eltern – Kind – Turnen (1,5 – 4 Jahre)
- Rope Skipping (7 – 18 Jahre)

MITTWOCH

- Hip Hop Kids (3 – 6 Jahre)
- Hip Hop School Kids & Teens (6 – 15 Jahre)

DONNERSTAG

- Geräteturnen I (3 – 8 Jahre)
- Geräteturnen II (9 – 15 Jahre)

Unser Jahreskursprogramm ist auf unserer Homepage www.sportunion-dobl-zwaring.at abrufbar.* Mitgliedsbeitrag einmalig pro Kind und Kindergarten- bzw. Schuljahr 2022/2023.

Anfragen können jederzeit an office@sportunion-dobl-zwaring.at gerichtet werden.

SPORT
UNION
DOBL-ZWARING



BEWEGUNGSANGEBOT IN DEN FERIEEN



BEWEGUNGSCAMP IN DEN OSTERFERIEN

Anmeldung nach den Semesterferien möglich!

Termine: (Karwoche) Mo., 03.04.2023 – Fr., 07.04.2023
Uhrzeit: Täglich von 07:30 Uhr – 13:00 Uhr
Kursbeitrag: € 50,00 + € 20,00*

FERIENPASS 2023

Anmeldung nach den Osterferien möglich!

Termine: Mo., 07.08.2023 – Fr., 11.08.2023
 (5. Ferienwoche)
Uhrzeit: Täglich von 07:30 Uhr – 13:00 Uhr
Kursbeitrag: € 60,00 + € 20,00*