



Marktgemeinde
DOBL-ZWARING
Amtliche Mitteilung



Zugestellt durch Österreichische Post

FIT und AKTIV in UNSERER GEMEINDE

Informationsblatt der Marktgemeinde Dobl-Zwaring

Februar 2024

Nr. 2/2024

KURSPROGRAMM 2024

**Gesunde
Gemeinde** 
gemeinsam gestalten

KINDERKURSE Sommersemester 2024

Die Kurse starten am **Montag, dem 26. Februar 2024** und enden am **Freitag, dem 28. Juni 2024**
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 21.02.2024

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.

KINDERTURNEN FÜR MÄDCHEN UND JUNGS VON 4 - 8 JAHRE

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 Madlen
Ort: Mehrzweckhalle Dobl
Zeit: Montag, 16.30 - 17.45 Uhr
Beginn: 26.02.2024
Kosten: € 30,00 pro Semester

KINDERTURNEN FÜR MÄDCHEN UND JUNGS VON 8 - 12 JAHRE

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 Madlen
Ort: Mehrzweckhalle Dobl
Zeit: Montag, 17.45 – 19.00 Uhr
Beginn: 26.02.2024
Kosten: € 30,00 pro Semester



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: Christoph

Ort: Sendersaal, Dobl

Zeit: Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr

Beginn: 01.03.2024

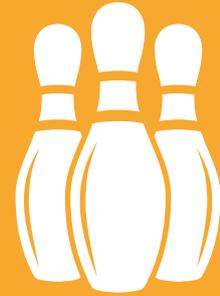
Kosten: € 30,00 für alle Kinder (ab 12 Jahren)
€ 50,00 für Dobl-Zwaring
€ 60,00 für Gäste

AN ALLE KEGELBEGEISTERTEN IN UNSERER GEMEINDE!

Die Gesunde Gemeinde veranstaltet jeden **ersten MITTWOCH** im Monat einen lustigen Kegelabend.

Wir treffen uns in Mooskirchen in „Stefans Gasthaus“ um 19.00 Uhr.

Komm einfach hin und mach mit!



ERWACHSENENKURSE Sommersemester 2024

Die Kurse starten am Montag, den **26.02.2024** und enden am **Freitag, den 31.05.2024**.

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 21.02.2024.

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.

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 wirbelsäulenkräftig. 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: 27.02.2024

Kosten: € 50,00 Dobl-Zwaring
€ 60,00 für Gäste
Max. 25 Teilnehmer

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 wirbelsäulenkräftig. 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: 27.02.2024

Kosten: € 50,00 für Dobl-Zwaring
€ 60,00 für Gäste
Max. 25 Teilnehmer

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



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, Veronika, Monika

Ort: Kindergartenturnsaal Dobl

Zeit: **Kurs 1:** Montag, 8.20 – 9.20 Uhr,

Sendersaal, Dobl (Bernadette)

Kurs 2: Montag, 18.15 – 19.15 Uhr,
Kindergartenturnsaal Dobl (Veronika)

Kurs 3: Montag, 19.15 – 20.15 Uhr,
Kindergartenturnsaal Dobl (Veronika)

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

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

Beginn: 26.02.2024 bzw. 28.02.2024

Kosten: € 50,00 für Dobl-Zwaring

€ 60,00 für Gäste

Max. 10 Teilnehmer pro Kurs

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: 29.02.2024

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, 19.15 – 20.30 Uhr

Beginn: 26.02.2024

Kosten: € 50,00 für Dobl-Zwaring

€ 60,00 für Gäste

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

Zeit: Montag, 18.00 – 19.00 Uhr,

Turnsaal der VS Zwaring

Donnerstag, 19.15 – 20.30 Uhr,

Mehrzweckhalle Dobl

Beginn: 26.02.2024 bzw. 29.02.2024

Kosten: € 50,00 für Dobl-Zwaring

€ 60,00 für Gäste

Max. 25 Teilnehmer



LIMA heißt Lebensqualität im Alter

Die nächste Kurseinheit startet am **Mittwoch, den 28. Februar 2024**
von **14.00 - 16.00 Uhr** im **Sitzungssaal, Marktgemeindeamt Dobl-Zwaring**

LIMA

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**.

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



SPORTANGEBOT 2024

SPORT
UNION 
DOBL-ZWARING



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 2023/2024.

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

BEWEGUNGSANGEBOT IN DEN FERIEN



BEWEGUNGSCAMP IN DEN OSTERFERIEN

Anmeldung bis zum 25.02.2024 über unsere Homepage möglich!

Termine: Mo., 25.03.2024 – Fr., 29.03.2024
(Karwoche)

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

Kursbeitrag: € 50,00 + € 20,00

FERIENPASS 2024

Anmeldung nach den Osterferien möglich!

Termine: Mo., 05.08.2024 – Fr., 09.08.2024
(5. Ferienwoche)

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

Kursbeitrag: € 60,00 + € 20,00*

BEWEGT IM PARK (kostenloses Bewegungsangebot)

Ganzkörpertraining

Termine: voraussichtlich ab 25.06.2024

Uhrzeit: Jeden Dienstag von
18:00 Uhr – 18:50 Uhr

Ort: Spiel- und Aktivpark Dobl (Motorikpark)
Muttendorfer Str. 23, 8143 Dobl

Kneipp Aktiv-Club
Natürlich gesund leben

EINLADUNG

Fitness durch Kneipp Aktiv

TANZ AB DER LEBENSMITTE

Getanzt werden traditionelle Tänze aus aller Welt. Dazu gehören Kreistänze, Paartänze, Kontra, Line Dance und Square. Die Musik besteht aus alten Schlagern, Walzern, Märschen, südamerikanischen Klängen und traditioneller Volksmusik aus vielen verschiedenen Ländern. Tanzen ist nicht nur eine lebensfreudige Bewegung zur Musik, sondern kann in fortgeschrittenen Jahren auch wesentlich zur geistigen und körperlichen Fitness beitragen.

Termin: Jeweils am Donnerstag

Zeit: von 16.30 – 18.00 Uhr

Ort: Turnsaal der VS Zwaring

Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Beim Tanzen ab der Lebensmitte kommen Menschen zusammen, die Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit haben.

Sie können gerne auch alleine kommen. Tänzerische Erfahrungen sind nicht erforderlich.

Der Kneipp Aktiv-Club Zwaring-Pöls freut sich auf eine rege Teilnahme. Auskünfte unter der Telefonnummer 0664/2017953, Frau Edith Ortner.

Kneipp Aktiv Club Zwaring-Pöls
Obfrau Monika Speiser