



FIT und AKTIV in UNSERER GEMEINDE

Informationsblatt der Marktgemeinde Dobl-Zwaring

Februar 2025

Nr. 1/2025

KURSPROGRAMM 2025

KINDERKURSE Sommersemester 2025

Die Kurse starten am **Montag, den 24. Februar 2025** und enden am **Freitag, den 27. Juni 2025**
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, AT67 3821 0000 0616 1277

Anmeldeschluss für alle Kurse ist Mittwoch, der 19.02.2025

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

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 zu Bewegung kennen.

Es soll der spielerische Umgang mit Turnergeräten 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.

Ort: Mehrzweckhalle Dobl
Zeit: Montag, 16.15 - 17.30 Uhr
Beginn: 03.03.2025
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 zu 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.

Ort: Mehrzweckhalle Dobl
Zeit: Montag, 17.30 – 18.45 Uhr
Beginn: 03.03.2025
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: 28.02.2025

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“

Parkstraße 6

8562 Mooskirchen

um 19.00 Uhr.

Komm einfach hin

und mach mit!



ERWACHSENENKURSE Sommersemester 2025

Die Kurse starten am Montag, den **24.02.2025** und enden am **Freitag, den 30.05.2025**.

Es werden **ausschließlich Onlineanmeldungen** unter www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde entgegengenommen. **Erst nach Bestätigung durch die Gemeinde kann der Kursbeitrag einzahlt werden.**

Bankverbindung: Gesunde Gemeinde, AT67 3821 0000 0616 1277

Anmeldeschluss für alle Kurse ist Mittwoch, der 19.02.2025

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 körperegerecht 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: Eva, Michaela

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.15 Uhr

Beginn: 25.02.2025

Kosten: € 50,00 Dobl-Zwaring

€ 60,00 für Gäste

Max. 20 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 körperegerecht ohne Schäden anzurichten und daher besonders wirbelsäulenkräftigend. Die Bewegungen erfolgen langsam und fließend. Für alle Teilnehmer mit Pilates Erfahrung, körperlichfordernd mit anschließender Entspannung.

Bitte unbedingt eigene Turnmatte mitbringen!

Kursleitung: Eva, Michaela

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

Zeit: Dienstag, 19.15 – 20.30 Uhr

Beginn: 25.02.2025

Kosten: € 50,00 für Dobl-Zwaring

€ 60,00 für Gäste

Max. 20 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, 8.00 – 9.00 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: 24.02.2025 bzw. 26.02.2025

Kosten: € 50,00 für Dobl-Zwaring

€ 60,00 für Gäste

Max. 10 Teilnehmer pro Kurs

WIRBELSÄULEGYMNASTIK 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: 27.02.2025

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 – 20.00 Uhr

Beginn: 24.02.2025

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: 24.02.2025 bzw. 27.02.2025

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 26. Februar 2025**
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 2025



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, Kurs A und Kurs B (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 2025/2026.

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

BEWEGUNGSANGEBOT IN DEN FERIEN



BEWEGUNGSCAMP IN DEN OSTERFERIEN

Anmeldung bis zum 16.03.2025 über unsere Homepage möglich!

Termine: Mo., 14.04.2025 – Fr., 18.04.2025 (Karwoche)

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

Kursbeitrag: € 60,00 + € 20,00

FERIENSPASS 2025

Anmeldung nach den Osterferien möglich!

Termine: Mo., 04.08.2025 – Fr., 08.08.2025 (5. Ferienwoche)

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

Kursbeitrag: € 70,00 + € 20,00*

BEWEGT IM PARK (kostenloses Bewegungsangebot)

Ganzkörpertraining

Termine: voraussichtlich ab Ende Juni

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

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

SPORTVEREIN DOBL



HEIMSPIELE KAMPFMANNSCHFT

Freitag	14.03.	19 Uhr	SV Tiba Austria DOBL	gegen Lannach
Freitag	21.03.	19 Uhr	SV Tiba Austria DOBL	gegen Gralla
Freitag	04.04.	19 Uhr	SV Tiba Austria DOBL	gegen Groß St. Florian
Freitag	18.04.	19 Uhr	SV Tiba Austria DOBL	gegen Ligist
Freitag	02.05.	19 Uhr	SV Tiba Austria DOBL	gegen Hengsberg
Freitag	16.05.	19 Uhr	SV Tiba Austria DOBL	gegen Wies
Sonntag	01.06.	19 Uhr	SV Tiba Austria DOBL	gegen Ragnitz