



FIT und AKTIV in UNSERER GEMEINDE

Informationsblatt der Marktgemeinde Dobl-Zwaring

September 2025

Nr. 2/2025

LIMA heißt Lebensqualität im Alter

Die nächste Kurseinheit startet am **Mittwoch, den 01.10.2025**
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**.

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!



KINDERKURSE **Herbst-/Wintersemester 2025/26**



Die Kurse starten am Montag, den **29. September 2025** und enden am **Freitag, den 13. Februar 2026**. Ausschließlich Onlineanmeldungen unter <https://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 Kontaktfassung des Kindes Pflicht.

Bankverbindung: **Gesunde Gemeinde, AT67 3821 0000 0616 1277**

Anmeldeschluss für alle Kurse ist Mittwoch, der 24.09.2025
Telefonische Auskunft unter 0699/1521 1112 (Elisabeth Walter).



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: Veronica und Tobias
Ort: Mehrzweckhalle Dobl, Schulweg 2
Zeit: Montag, 16.15 - 17.30 Uhr
Beginn: 29.09.2025
Kosten: € 35,00 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: Veronica und Tobias
Ort: Mehrzweckhalle Dobl, Schulweg 2
Zeit: Montag, 17.30 – 18.45 Uhr
Beginn: 29.09.2025
Kosten: € 35,00 pro Semester

ERWACHSENENKURSE

Herbst-/Wintersemester 2025/26

Die Kurse starten am Montag, den **den 29.09.2025** und enden am **Freitag, den 13.02.2026**.

Es werden **ausschließlich Onlineanmeldungen** unter <https://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 24.09.2025

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

FIT FOR MEN

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, Schulweg 2
Zeit: Montag, 19.00 – 20.15 Uhr
Beginn: 29.09.2025
Kosten: € 55,00 Dobl-Zwaring
 € 65,00 für Gäste

Max. 25 Teilnehmer

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, Schulweg 2
Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.15 Uhr
Beginn: 30.09.2025
Kosten: € 55,00 Dobl-Zwaring
 € 65,00 für Gäste

Max. 20 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 so mit eine perfekte Balance zwischen Kraft und Beweglichkeit. Das Training ist körperfertig ohne Schäden anzurichten und daher besonders wirbelsäulenstärkend. Die Bewegungen erfolgen langsam und fließend. Für alle Teilnehmer mit Pilates Erfahrung, körperlich fordernd mit anschließender Entspannung.

Bitte unbedingt eigene Turnmatte mitbringen!

Kursleitung: Eva & Michaela

Ort: Mehrzweckhalle Dobl, Schulweg 2

Zeit: Dienstag, 19.15 – 20.30 Uhr

Beginn: 30.09.2025

Kosten: € 55,00 Dobl-Zwaring
€ 65,00 für Gäste

Max. 20 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, Schulweg 2

Zeit: Donnerstag, 18.00 – 19.15 Uhr

Beginn: 02.10.2025

Kosten: € 55,00 Dobl-Zwaring
€ 65,00 für Gäste

Max. 25 Teilnehmer

BODYSTYLING

Mit gezielten Übungen wird die gesamte Muskulatur trainiert, die Fettverbrennung angeregt sowie die Ausdauer und Beweglichkeit verbessert. Dank motivierender Musik und abwechslungsreichen Einheiten fehlt auch der Spaß nicht.

Bitte unbedingt eigene Turnmatte mitbringen!

Kursleitung: Anna

Ort: Turnsaal der VS Zwaring (Montag), Zwaring 86

Mehrzweckhalle Dobl (Donnerstag), Schulweg 2

Zeit: Montag, 18.00 – 19.00 Uhr,
Donnerstag, 19.15 – 20.30 Uhr

Beginn: Mo. 29.09.2025 bzw.
Do. 02.10.2025

Kosten: € 55,00 Dobl-Zwaring
€ 65,00 für Gäste

Max. 25 Teilnehmer

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 Turnmatte mitbringen!

Kursleitung: Bernadette, Monika

Ort: Kindergartenturnsaal Dobl,

Am Sendergrund 16

Zeit: Kurs 1: Montag, 8.00 – 9.00 Uhr,
Sendersaal, Dobl (Bernadette)

Kurs 2: Montag, 9.00 – 10.00 Uhr,
Sendersaal, Dobl (Bernadette)

Kurs 3: Montag, 17.30 – 18.30 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)

Beginn: Mo. 29.09.2025 bzw. Mi. 01.10.2025

Kosten: € 55,00 für Dobl-Zwaring

€ 65,00 für Gäste

Max. 10 Teilnehmer pro Kurs

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

Sendersaal, Dobl, Am Sendergrund 15

Zeit: Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr

Beginn: 03.10.2025

Kosten: € 35,00 für alle Kinder (Jg. 2007-2013)

€ 55,00 für Dobl-Zwaring

€ 65,00 für Gäste



TANZNACHMITTAGE 2025

Termine: 11.09.2025, 09.10.2025, 13.11.2025 und 11.12.2025
Uhrzeit: 15:00 Uhr – 19:00 Uhr
Ort: Gasthaus Rainer, Petzendorf 3, 8143 Dobl-Zwaring
Unkostenbeitrag: € 6,00 (Bezahlung direkt vor Ort)
Kontakte: Renate Lenhardt 0650/5603750
 Gertrud Gödl 0664/2379553



Kneipp Aktiv-Club

EINLADUNG

Fitness durch Kneipp Aktiv

„Je gesünder und kräftiger der menschliche Leib ist, umso frischer und leistungsfähiger wird auch sein Geist sein.“

Sebastian Kneipp (1821 - 1897)

PILATES *

In erster Linie wird die oft vernachlässigte Tiefenmuskulatur des Rückens und der Körpermitte angesprochen, die besonders für eine gesunde Haltung wichtig ist. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Fokussierung auf eine optimale Ausrichtung der einzelnen Körperteile zueinander, da Fehlhaltungen zu gesundheitlichen Problemen führen können. Ziel des Trainings ist ein harmonisches Verhältnis von Kraft und Flexibilität, was durch kontrollierte und präzise Ausführung der Übungen erreicht wird. Der Körper wird von innen heraus gestrafft.

Ab 05.01.2026 findet nochmals eine Einheit von 10 Std. statt.

Beginn: 06. Oktober 2025
Termin: jeweils am Montag
 10 Einheiten
Zeit: 19:00 Uhr
Ort: Turnsaal der VS Zwaring
Kursbeitrag: € 35,00 für Mitglieder,
 € 45,00 für Gäste

MOBILISIERUNGSTRAINING FÜR SENIOREN (DAMEN UND HERREN) *

In Bewegung sein, gut unterwegs sein, unabhängig sein - das versteht man unter Mobilität. Abnehmende Beweglichkeit selbst kann aber auch der eigentliche Grund für bestimmte Beschwerden und Krankheitsbilder sein. Bewegung, Spiel und Sport in der zweiten Lebenshälfte, leisten einen entscheidenden Beitrag zu einer verbesserten Lebensqualität.

Beginn: 07. Oktober 2025
 bis zur Karwoche 2026
Termin: jeweils am Dienstag
Zeit: 18:00 Uhr
Ort: Turnsaal der VS Zwaring
Kursbeitrag: € 45,00 für Mitglieder,
 € 55,00 für Gäste

*Bei Nacherreichen der Mindestteilnehmerzahl (10 Teilnehmer) findet der Kurs nicht statt.



DAMEN-FIT (FÜR JUNG UND JUNG GEBLIEBENE) *

Kreislauftraining, Wirbelsäulengymnastik, Muskelaufbaustraining. Bewegungskoordination, Dehn- und Entspannungsübungen.

Beginn: 07. Oktober 2025
bis zur Karwoche 2026
Termin: jeweils am Dienstag
Zeit: 19:00 Uhr
Ort: Turnsaal der VS Zwaring
Kursbeitrag: € 45,00 für Mitglieder,
€ 55,00 für Gäste

SPORTIV FÜR MÄNNER *

Herz-, und Kreislauftraining, sowie Wirbelsäulengymnastik. Kräftigen, Dehnen, Entspannen und natürlich jede Menge Spaß.

Beginn: 08. Oktober 2025
bis zur Karwoche 2026
Termin: Jeweils am Mittwoch
Zeit: 19:00 Uhr
Ort: Turnsaal der VS Zwaring
Kursbeitrag: € 45,00 für Mitglieder,
€ 55,00 für Gäste

Der Kneipp Aktiv-Club Zwaring-Pöls freut sich auf eine rege Teilnahme.

Auskünfte unter der Telefonnummer 0664/2017953 (Fr. Ortner).

Kneipp Aktiv Club Zwaring-Pöls
Obfrau Monika Speiser



Quelle: Freepik.com

***Bei Nacherreichen der Mindestteilnehmerzahl (10 Teilnehmer) findet der Kurs nicht statt.**



SPORTANGEBOT 2025/2026



Unser Jahreskursprogramm ist auf unserer Homepage www.sportunion-dobl-zwaring.at abrufbar. Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über das Anmeldeformular auf der Homepage. Bitte auch zur Schnuppereinheit (erste Einheit) anmelden!

Sollte der Jahreskurs nach der Schnuppereinheit nicht mehr weiter besucht werden, reicht eine Mitteilung per Mail (office@sportunion-dobl-zwaring.at) aus und die Daten werden gelöscht.

JAHRESKURSE (OKTOBER - MAI)

Anmeldeschluss Jahreskurse: 21.09.2025

DIENSTAG

ELTERN-KIND-TURNEN

Das Eltern-Kind-Turnen bietet Kindern im Alter von 1,5 bis 4 Jahre die Möglichkeit verschiedenste Bewegungserfahrungen zu sammeln. Beim Entdecken von unterschiedlichsten Materialien und Geräten stärken wir unser Körperfertigkeit und unser Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Wir experimentieren in einer kindgerechten Umgebung und unterstützen uns gegenseitig, um neue Erfahrungen zu sammeln. Laufen, Klettern, Springen und Balancieren in Bewegungslandschaften stehen in den Einheiten im Vordergrund, durch gemeinsame Spiele und Lieder entdecken wir die Vielfalt der Bewegung.

Trinkflasche, bequeme Kleidung für Kinder und Begleitperson sowie rutschfeste Patschen bitte mitbringen.

Termine: Kurskalender ist auf der Home-page

Uhrzeit: 16:30 Uhr – 17:50 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

Kursbeitrag: € 70,00 + € 20,00*

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 Home-page

Uhrzeit: 17:00 Uhr – 18:30 Uhr

Ort: Turnsaal der PMS-Dobl

Kursbeitrag: € 85,00 + € 20,00*

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 Home-page

Kurs A: 14:05 Uhr – 14:50 Uhr,

Kurs B: 15:00 Uhr – 15:45 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

Kursbeitrag: € 85,00 + € 20,00*

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 Choreografien zu aktuellen schwungvollen Popsongs um.

Termine: Kurskalender ist auf der Home-page

15:50 Uhr – 16:35 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

Kursbeitrag: € 85,00 + € 20,00*

*Mitgliedsbeitrag einmalig pro Kind und Kindergarten- bzw. Schuljahr 2025/2026.



Quelle: Freepik.com



DONNERSTAG

GERÄTTURNEN I, KURS A (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

Kursbeitrag: € 70,00 + € 20,00*



**BEWEGUNGS LAND
STEIERMARK**

GERÄTTURNEN I, KURS B (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: 16:30 Uhr – 17:45 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

Kursbeitrag: € 70,00 + € 20,00*



**BEWEGUNGS LAND
STEIERMARK**

GERÄTTURNEN II (7 – 15 JAHRE)

Im Gerätturnen 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: 16:45 Uhr – 18:00 Uhr

Ort: Turnsaal der PMS-Dobl

Kursbeitrag: € 70,00 + € 20,00*

Änderungen vorbehalten! Begrenzte Teilnehmer*innenanzahl!

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über unser Anmeldeformular auf unserer Homepage (www.sportunion-dobl-zwaring.at).

Anmeldeschluss Jahreskurse: 21.09.2025, Kurs- und Mitgliedbeitragseizahlung: 26.10.2025

Nach der Fixanmeldung ist eine Rückerstattung nicht möglich. Mitgliedsbeitrag und Kursbeitrag bis spätestens 26.10.2025 auf folgendes Konto einzuzahlen: **IBAN AT91 3821 0000 0605 5891**

VORSCHAU



BEWEGUNGSCAMP IN DEN OSTERFERIEN

Mo., 30.03.2026 – Fr., 03.04.2026 (Karwoche), täglich von 07:30 Uhr – 13:00 Uhr

FERIENSPASS 2026

Mo., 10.08.2026 – Fr., 14.08.2026 (5. Ferienwoche), täglich von 07:30 Uhr – 13:00

Alle aktuellen Informationen und Termine sind auf unserer Homepage zu finden!

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

*Mitgliedsbeitrag einmalig pro Kind und Kindergarten- bzw. Schuljahr 2025/2026.



**SPIELERINNEN
SG KAINACHTAL
GESUCHT**

**Mädchenfußball
TRAINING**

Trainingszeiten

Dienstag 17:30 - 19:00 Dobl

Donnerstag 17:30 - 19:00 Dobl

Freitag 17:00 - 19:00 Lannach

**Steirische
Mädchenligen**

U12: Jahrgänge 2014-2016
U14: Jahrgänge 2012-2013
U16: Jahrgänge 2009-2011



SV Dobl



SV Lannach

#gemeinsamsindwirstark

sgkainachtal@outlook.com | Instagram | Facebook | Erwin N. +43 660 2159272