



# **FIT und AKTIV in UNSERER GEMEINDE**

Informationsblatt der Marktgemeinde Dobl-Zwaring

Februar 2026

Nr. 1/2026

## **KURSPROGRAMM 2026**



### **KINDERKURSE Sommerprogramm 2026**

Die Kurse starten am **Montag, den 23. Februar 2026** und enden am **Freitag, 26. Juni 2026**

Ausschließlich Onlineanmeldungen unter [www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde](http://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 Dienstag, der 17. Februar 2026**

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 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

**Zeit:** Montag, 16.15 - 17.30 Uhr

**Beginn:** 23.02.2026

**Kosten:** € 35,00 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:** Veronica und Tobias

**Ort:** Mehrzweckhalle Dobl

**Zeit:** Montag, 17.30 - 18.45 Uhr

**Beginn:** 23.02.2026

**Kosten:** € 35,00 pro Semester

**Alle Anmeldungen unter [www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde](http://www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde).**



### TISCHTENNIS FÜR KINDER UND ERWACHSENE (AB 12 JAHRE)

Wir bieten 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 – 15.30 Uhr

**Beginn:** 27.02.2026

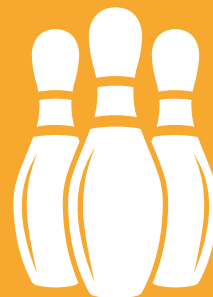
**Kosten:** € 35,00 für alle Kinder (ab 12 Jahren)  
€ 55,00 für Dobl-Zwaring  
€ 65,00 für Gäste

### 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 Sommerprogramm 2026

Die Kurse starten am **Montag, den 23.02.2026** und enden am **Freitag, den 29.05.2026**

Es werden **ausschließlich Onlineanmeldungen** unter [www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde](http://www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde) entgegengenommen.

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

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

**Anmeldeschluss für alle Kurse ist Dienstag, der 17. Februar 2026.**

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

### PILATES 1

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:** Eva & Michaela

**Ort:** Mehrzweckhalle Dobl

**Zeit:** Dienstag, 18.00 – 19.15 Uhr

**Beginn:** 24.02.2026

**Kosten:** € 55,00 Dobl-Zwaring  
€ 65,00 für Gäste  
Max. 20 Teilnehmer

### PILATES 2

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:** Eva & Michaela

**Ort:** Mehrzweckhalle Dobl

**Zeit:** Dienstag, 19.15 – 20.30 Uhr

**Beginn:** 24.02.2026

**Kosten:** € 55,00 für Dobl-Zwaring  
€ 65,00 für Gäste  
Max. 20 Teilnehmer

**Alle Anmeldungen unter [www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde](http://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, Monika

**Zeit:** **Kurs 1:** Montag, 8.00 – 9.00 Uhr, Sendersaal Dobl, OG (Bernadette)  
**Kurs 2:** Montag, 17.30 – 18.30 Uhr, Kinderturnsaal Dobl (Bernadette)  
**Kurs 3:** Mittwoch, 17.45 – 19.00 Uhr, Kinderturnsaal Dobl (Monika)  
**Kurs 4:** Mittwoch, 19.15 – 20.30 Uhr, Kinderturnsaal Dobl (Monika)

**Beginn:** Mo. 23.02.2026 bzw. Mi. 25.02.2026

**Kosten:** € 55,00 für Dobl-Zwaring

€ 65,00 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:** 26.02.2026

**Kosten:** € 55,00 für Dobl-Zwaring

€ 65,00 für Gäste

Max. 25 Teilnehmer

## 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

**Zeit:** Montag, 19.00 – 20.15 Uhr

**Beginn:** 23.02.2026

**Kosten:** € 55,00 für 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.

### Bitte unbedingt eigene Turnmatte mitbringen!

**Kursleitung:** Anna

**Ort:** Turnsaal der VS Zwaring (Montag), Mehrzweckhalle Dobl (Donnerstag)

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

**Beginn:** Mo. 23.02.2026 bzw. Do. 26.02.2026

**Kosten:** € 55,00 für Dobl-Zwaring

€ 65,00 für Gäste

Max. 25 Teilnehmer



## LIMA heißt Lebensqualität im Alter

Die nächste Kurseinheit startet am **Mittwoch, den 25.02.2026**  
**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**.

**Alle Anmeldungen unter [www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde](http://www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde).**

LIMA



# SPORTANGEBOT 2026



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

## AKTUELLES KURSANGEBOT

### MONTAG

- Gerätturnen II (7 – 15 Jahre)

### 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 – 6 Jahre)
- Geräteturnen II (7 – 15 Jahre)

Unser Jahreskursprogramm ist auf unserer Homepage [www.sportunion-dobl-zwaring.at](http://www.sportunion-dobl-zwaring.at) abrufbar.

Anfragen können jederzeit an [office@sportunion-dobl-zwaring.at](mailto:office@sportunion-dobl-zwaring.at) gerichtet werden.



## BEWEGUNGSANGEBOT IN DEN FERIEN



### BEWEGUNGSCAMP IN DEN OSTERFERIEN

Anmeldung bis zum 14.02.2026 über unsere Homepage möglich!

**Termine:** Mo., 30.03.2026 – Fr., 03.04.2026 (Karwoche),

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

**Kosten:** € 60,00 + € 20,00\*

### FERIENPASS 2026

Anmeldung nach den Osterferien möglich!

**Termine:** Mo., 10.08.2026 – Fr., 14.08.2026 (5. Ferienwoche),

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

**Kosten:** € 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

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

# SPORTVEREIN DOBL



## HEIMSPIELE KAMPFMANNSCHEFT

<b>Freitag, 13. März</b>	19:00	MS Spiel KM	gegen Gralla
<b>Freitag, 27. März</b>	19:00	MS Spiel KM	gegen Bad Gams
<b>Freitag, 10. April</b>	19:00	MS Spiel KM	gegen Ligist
<b>Freitag, 24. April</b>	19:00	MS Spiel KM	gegen Heim-schuh-Kitzeck
<b>Freitag, 08. Mai</b>	19:00	MS Spiel KM	gegen Strass
<b>Freitag, 22. Mai</b>	19:00	MS Spiel KM	gegen Flavia Solva
<b>Samstag, 30. Mai</b>	17:00	MS Spiel KM	gegen St. Veit/Vogau

## TRAININGSPLAN FRÜHJAHR 26

Gruppe	Mo	Di	Mi	Do	Fr
U15	18 <sup>00</sup> - 19 <sup>30</sup>	18 <sup>00</sup> - 19 <sup>30</sup>		18 <sup>00</sup> - 19 <sup>30</sup>	
U14	17 <sup>00</sup> - 18 <sup>30</sup>		17 <sup>00</sup> - 18 <sup>30</sup>	17 <sup>00</sup> - 18 <sup>30</sup>	
U13	17 <sup>30</sup> - 19 <sup>00</sup>		17 <sup>30</sup> - 19 <sup>00</sup>		16 <sup>30</sup> - 18 <sup>00</sup>
U12		17 <sup>15</sup> - 19 <sup>00</sup>	17 <sup>15</sup> - 19		16 <sup>15</sup> - 18 <sup>00</sup>
U11		17 <sup>00</sup> - 18 <sup>30</sup>			16 <sup>30</sup> - 18 <sup>00</sup>
U10		17 <sup>30</sup> - 19 <sup>00</sup>		17 <sup>30</sup> - 19 <sup>00</sup>	
U9	17 <sup>00</sup> - 18 <sup>30</sup>			17 <sup>00</sup> - 18 <sup>30</sup>	
U8	17 <sup>00</sup> - 18 <sup>30</sup>			17 <sup>00</sup> - 18 <sup>30</sup>	
U7	17 <sup>00</sup> - 18 <sup>30</sup>			17 <sup>00</sup> - 18 <sup>30</sup>	
U6	16 <sup>00</sup> - 17 <sup>30</sup>				
Mädels/Damen		17 <sup>30</sup> - 19 <sup>00</sup>		17 <sup>30</sup> - 19 <sup>00</sup>	17 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup>
Tormann-tr.	17 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>			17 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>	

Lannach:   Dobl: