



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

**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.



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 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 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: 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 körperegerecht 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: 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.



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,

Sendesaal Dobl, OG (Bernadette)

Kurs 2: Montag, 17.30 – 18.30 Uhr,
Kindergartenturnsaal Dobl (Bernadette)

Kurs 3: Mittwoch, 17.45 – 19.00 Uhr,
Kindergartenturnsaal Dobl (Monika)

Kurs 4: Mittwoch, 19.15 – 20.30 Uhr,
Kindergartenturnsaal 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

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: **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

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 2026



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

AKTUELLES KURSANGEBOT

MONTAG

- Geräteturnen 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 abrufbar.

Anfragen können jederzeit an
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*

FERIENSPASS 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

SPORTVEREIN DOBL



HEIMSPIELE KAMPFMANNSCHAFT

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

TRAININGSPLAN FRÜHJAHR 26

Gruppe	Mo	Di	Mi	Do	Fr
U15	18 ⁰⁰ – 9 ³⁰	18 ⁰⁰ – 9 ³⁰		18 ⁰⁰ – 19 ³⁰	
U14	17 ⁰⁰ – 18 ³⁰		17 ⁰⁰ – 18 ³⁰	17 ⁰⁰ – 18 ³⁰	
U13	17 ³⁰ – 19 ⁰⁰		17 ³⁰ – 19 ⁰⁰		16 ³⁰ – 18 ⁰⁰
U12		17 ¹⁵ – 19 ⁰⁰	17 ¹⁵ – 19		16 ¹⁵ – 18 ⁰⁰
U11		17 ⁰⁰ – 18 ³⁰			16 ³⁰ – 18 ⁰⁰
U10		17 ³⁰ – 19 ⁰⁰		17 ³⁰ – 19 ⁰⁰	
U9	17 ⁰⁰ – 18 ³⁰			17 ⁰⁰ – 18 ³⁰	
U8	17 ⁰⁰ – 18 ³⁰			17 ⁰⁰ – 18 ³⁰	
U7	17 ⁰⁰ – 18 ³⁰			17 ⁰⁰ – 18 ³⁰	
U6	16 ⁰⁰ – 17 ³⁰				
Mädchen/ Damen		17 ³⁰ – 19 ⁰⁰		17 ³⁰ – 19 ⁰⁰	17 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰
Tormann-tr.	17 ⁰⁰ – 18 ⁰⁰			17 ⁰⁰ – 18 ⁰⁰	
Lannach:					
			Dobl:		

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