



FIT und AKTIV in UNSERER GEMEINDE

Informationsblatt der Marktgemeinde Dobl-Zwaring

September 2026

Nr. 2/2026

KURSPROGRAMM 2026/2027

**Gesunde
Gemeinde** 
gemeinsam gestalten

KINDERKURSE Herbst-Winterprogramm 2026/2027

NEU: Wir stellen von Semesterkurse auf Jahreskurse um

Die Kurse starten am **Montag, den 28. September 2026** und enden am **Freitag, den 28. Mai 2027** (ausgenommen Schulferien)

Onlineanmeldungen unter <https://www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde>

Die erste Stunde gilt als Schnupperstunde. 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, 24.09.2026

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

KINDERTURNEN FÜR MÄDCHEN UND JUNGS VON 4 - 8 JAHRE

Kinder haben viel Energie und Freude an Bewegung. Sie möchten ihre Fähigkeiten entdecken, ausprobieren und zeigen, was in ihnen steckt. In diesem Kurs lernen Mädchen und Jungs mit einfühlsamer Begleitung verschiedene Bewegungsformen kennen und erweitern spielerisch ihre motorischen Fähigkeiten.

Neben dem abwechslungsreichen Umgang mit Turngeräten stehen auch Fang-, Lauf- und Staffelspiele auf dem Programm. Dabei werden Koordination, Geschicklichkeit, Teamgeist und Selbstvertrauen gefördert.

Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Bewegung, das gemeinsame Erleben und der Spaß am Spiel – nicht Leistung, Wettbewerb oder das Gewinnen.

Kursleitung: Veronica und Tobias

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

Zeit: Montag, 16.15 - 17.30 Uhr

Beginn: 28.09.2026

Kosten: € 70,00 für den Jahreskurs

KINDERTURNEN FÜR MÄDCHEN UND JUNGS VON 8 - 12 JAHRE

Bewegen, ausprobieren & Spaß haben!

Der Körper verändert sich beim Wachsen – da gibt es viel zu entdecken! In unserem Kurs wird geturnt, gespielt, geklettert und ausprobiert. Die Kinder lernen neue Bewegungen kennen, meistern kleine Herausforderungen und entdecken, was in ihnen steckt.

Dabei werden Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit spielerisch gefördert. **Im Mittelpunkt stehen Spaß an der Bewegung, neue Erfahrungen und ganz viel Selbstvertrauen!**

Ein bunter Bewegungskurs für alle, die gerne aktiv sind und gemeinsam Spaß haben.

Kursleitung: Veronica und Tobias

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

Zeit: Montag, 17.30 – 18.45 Uhr

Beginn: 28.09.2026

Kosten: € 70,00 für den Jahreskurs

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



ERWACHSENENKURSE

Herbst-Winterprogramm 2026/2027

NEU: Wir stellen von Semesterkurse auf Jahreskurse um

Die Kurse starten am **Montag, den 28. September 2026** und enden am **Freitag, den 28. Mai 2027**

Onlineanmeldungen unter <https://www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde>

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

Bankverbindung: Gesunde Gemeinde, AT67 3821 0000 0616 1277

Anmeldeschluss für alle Kurse ist Mittwoch, 24.09.2026

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

YOGA (FRÜHEINHEIT & ABENDKURSE)

Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und sich auf vielfältige Weise etwas Gutes zu tun. Die Praxis fördert innere Ruhe, stärkt das Wohlbefinden und kann so die Lebensqualität nachhaltig verbessern. Durch Meditation, Atemtechniken sowie dynamische und passiv gehaltene Asanas wird das Bewusstsein für die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele vertieft. Die Inhalte und Schwerpunkte der einzelnen Einheiten orientieren sich an der jeweiligen Tagesenergie und den Qualitäten der Jahreszeiten, wodurch jede Stunde ihren ganz eigenen Charakter erhält. **Bitte unbedingt eigene Yogamatte mitbringen!**

Kursleitung: Bernadette, Monika

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

Kurs 2 (Fortgeschrittene): Mittwoch, 17.45 – 19.00 Uhr, Kindergartenturnsaal Dobl (Monika)

Kurs 3 (Anfänger): Mittwoch, 19.15 – 20.30 Uhr, Kindergartenturnsaal Dobl (Monika)

Beginn: **Mo. 28.09.2026 bzw. Mi. 30.09.2026**

Kosten: € 110,00 für Dobl-Zwaring

€ 130,00 für Gäste

Max. 10 Teilnehmer pro Kurs

BODYSTYLING

Durch gezielte Übungen können Muskelkraft und Muskelmasse aufgebaut sowie die allgemeine körperliche Fitness verbessert werden. Regelmäßiges Training trägt zudem zur Verbesserung der Ausdauer, Körperhaltung und Beweglichkeit bei und unterstützt eine ausgewogene Körperform. **Bitte unbedingt eigene Turnmatte mitbringen!**

Kursleitung: Angi (Montag), NN (Donnerstag)

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

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

Beginn: **Mo. 28.09.2026 bzw. Do. 01.10.2026**

Kosten: € 110,00 für Dobl-Zwaring

€ 130,00 für Gäste

Max. 25 Teilnehmer

FIT FOR MEN

Dieses Training dient der Kräftigung des Körpers und der Verbesserung der allgemeinen Fitness. Das abwechslungsreiche Programm umfasst verschiedene Aufwärmübungen, Rumpfstabilisation, Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, Zirkeltraining sowie viele weitere Übungen. Im Mittelpunkt stehen die Steigerung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Wohlbefinden. Dank unterschiedlicher Intensitätsstufen ist das Training für alle Fitness- und Leistungsniveaus geeignet – vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen. **Gemeinsam trainieren, fit bleiben und Spaß an der Bewegung haben! Bitte unbedingt eigene Turnmatte mitbringen!**

Kursleitung: Georg

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

Zeit: **Montag, 19.00 – 20.15 Uhr**

Beginn: **28.09.2026**

Kosten: € 110,00 für Dobl-Zwaring

€ 130,00 für Gäste

Max. 25 Teilnehmer

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



Quelle: www.magnific.com



PILATES 1

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die darauf abzielt, die Muskulatur zu kräftigen und zu formen, ohne dabei übermäßig Muskelmasse aufzubauen. Dadurch entsteht eine ideale Balance zwischen Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Das Training ist gelenk- und körpergerecht, stärkt insbesondere die Wirbelsäule und fördert eine gesunde Haltung. Die Übungen werden langsam, kontrolliert und fließend ausgeführt. Der Kurs richtet sich an alle Pilates-Interessierten – sowohl Anfängerinnen und Anfänger als auch Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Kraftvolle und ruhige Übungselemente wechseln sich ausgewogen ab und werden durch eine abschließende Entspannungsphase ergänzt. **Bitte unbedingt eigene Turnmatte mitbringen!**

Kursleitung: Eva & Michaela

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.15 Uhr

Beginn: 29.09.2026

Kosten: € 110,00 Dobl-Zwaring

€ 130,00 für Gäste

Max. 20 Teilnehmer

PILATES 2

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein fördert. Durch gezielte Übungen werden insbesondere die tief liegenden Muskelgruppen gestärkt, ohne dabei auf einen starken Muskelaufbau im Sinne von Muskelmasse abzielen. Das Training ist gelenk- und wirbelsäulenschonend und unterstützt eine gesunde Körperhaltung. Die Bewegungen werden langsam, kontrolliert und fließend ausgeführt und mit einer bewussten Atmung kombiniert. Der Kurs richtet sich an alle Pilates-Interessierten – sowohl Anfängerinnen und Anfänger als auch Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Abwechslungsreiche, kraftvolle und ruhige Elemente sorgen für ein ausgewogenes Training, das mit einer entspannenden Abschlussphase abgerundet wird. **Bitte unbedingt eigene Turnmatte mitbringen!**

Kursleitung: Eva & Michaela

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

Zeit: Dienstag, 19.15 – 20.30 Uhr

Beginn: 29.09.2026

Kosten: € 110,00 für Dobl-Zwaring

€ 130,00 für Gäste

Max. 20 Teilnehmer

WIRBELSÄULENGYMNASTIK SPORTIV

Medizinische Studien zeigen, dass regelmäßige Mobilitätsübungen dazu beitragen können, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten. Darüber hinaus unterstützt ein gezieltes Training der Rumpfmuskulatur, insbesondere der Bauch- und Rückenmuskulatur, die Stabilität der Wirbelsäule und kann den gesamten Bewegungsapparat entlasten.

Bitte unbedingt eigene Turnmatte mitbringen!

Kursleitung: Waltraud & Florian

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

Zeit: Donnerstag, 18.00 – 19.15 Uhr

Beginn: 01.10.2026

Kosten: € 110,00 für Dobl-Zwaring

€ 130,00 für Gäste

Max. 25 Teilnehmer

TISCHTENNIS FÜR KINDER UND ERWACHSENE (AB 10 JAHRE)

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – bei uns sind alle Tischtennisbegeisterten herzlich willkommen. Gespielt wird im Einzel oder Doppel. Ein ausgebildeter Trainer unterstützt die Teilnehmer mit wertvollen Tipps und individueller Betreuung. Für Training und Spiel stehen drei Tischtennistische zur Verfügung. **Bitte unbedingt eigene Schläger mitbringen!**

Kursleitung: Christoph

Ort: Sendersaal, Dobl

Zeit: Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr

Beginn: 02.10.2026

Kosten: € 70,00 für Kinder, € 110,00 für Dobl-Zwaring, € 130,00 für Gäste

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



SPORTANGEBOT 2026/2027



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: 19.09.2026

MONTAG



GERÄTTURNEN II (7 – 15 JAHRE)

Im Gerättturnen 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: € 80,00 + € 20,00*

DIENSTAG

ELTERN-KIND-TURNEN

Das Eltern-Kind-Turnen bietet Kindern im Alter von 1,5 bis 3 Jahre die Möglichkeit verschiedenste Bewegungserfahrungen zu sammeln. Beim Entdecken von unterschiedlichsten Materialien und Geräten stärken wir unser Körperbewusstsein 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 Homepage
Uhrzeit: 16:30 Uhr – 17:50 Uhr
Ort: Mehrzweckhalle Dobl
Kursbeitrag: € 80,00 + € 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 Homepage
Uhrzeit: 17:00 Uhr – 18:30 Uhr
Ort: Turnsaal der PMS-Dobl
Kursbeitrag: € 100,00 + € 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 Erlern-te in spannenden Choreografien zu aktuellen schwungvollen Popsongs um.

Termine: Kurskalender ist auf der Homepage
Uhrzeit: 15:00 Uhr – 15:45 Uhr
Ort: Mehrzweckhalle Dobl
Kursbeitrag: € 90,00 + € 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 Erlern-te in spannenden Choreografien zu aktuellen schwungvollen Popsongs um.

Termine: Kurskalender ist auf der Homepage
Uhrzeit: 15:50 Uhr – 16:35 Uhr
Ort: Mehrzweckhalle Dobl
Kursbeitrag: € 90,00 + € 20,00*

BEWEGUNGSLAND
STEIERMARK

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: € 80,00 + € 20,00*

BEWEGUNGSLAND
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: € 80,00 + € 20,00*

BEWEGUNGSLAND
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: Mehrzweckhalle Dobl
Kursbeitrag: € 80,00 + € 20,00*

*Mitgliedsbeitrag einmalig pro Kind und Kindergarten- bzw. Schuljahr 2026/2027.

Änderungen vorbehalten! Begrenzte Teilnehmer*innenanzahl!

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über unser Anmeldeformular auf unserer Homepage:

(www.sportunion-dobl-zwaring.at).

Anmeldeschluss Jahreskurse: 19.09.2026 | Kurs- und Mitgliedsbeitragseinzahlung: 23.10.2026

Nach der Fixanmeldung ist eine Rückerstattung nicht möglich. Mitgliedsbeitrag und Kursbeitrag bis spätestens 23.10.2026 auf folgendes Konto einzuzahlen: **IBAN AT91 3821 0000 0605 5891**



VORSCHAU 2027



BEWEGUNGSCAMP IN DEN OSTERFERIEN

Mo., 22.03.2027 – Fr., 26.03.2027 (Karwoche),
täglich von 07:30 Uhr – 13:00 Uhr

FERIENPASS 2027

Mo., 09.08.2027 – Fr., 13.08.2027 (5. Ferienwoche),
täglich von 07:30 Uhr – 13:00 Uhr

Alle aktuellen Informationen und Termine sind auf unserer Homepage zu finden! Anfragen können jederzeit an office@sportunion-dobl-zwaring.at gerichtet werden.



Quelle: www.magnific.com



EINLADUNG Fitness durch Kneipp Aktiv

„Das Leben ist wie Fahrrad fahren, um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben!“

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

Beginn: 05. Oktober 2026
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 U. 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.

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

Beginn: 06. Oktober 2026
bis zur Karwoche 2027
Termin: jeweils am Dienstag
Zeit: 18:00 Uhr
Ort: Turnsaal der VS Zwaring
Kursbeitrag: € 45,00 für Mitglieder,
€ 55,00 für Gäste



FIT FÜR DAMEN

Verbesserung der allgemeinen Fitness, Kreislauftraining, Wirbelsäulengymnastik, Muskelaufbautraining. Bewegungskoordination, Dehn- und Entspannungsübungen. Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl (10 Teilnehmer) findet der Kurs nicht statt.

Beginn: 06. Oktober 2026
bis zur Karwoche 2027
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. Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl (10 Teilnehmer) findet der Kurs nicht statt.

Beginn: 07. Oktober 2026
bis zur Karwoche 2027
Termin: jeweils am Mittwoch
Zeit: 19:00 Uhr
Ort: Turnsaal der VS Zwaring
Kursbeitrag: € 45,00 für Mitglieder,
€ 55,00 für Gäste

Auskünfte unter der Tel. Nr. 0664/2017953 | Fr. Ortner.

Kneipp Aktiv Club Zwaring-Pöls
Obfrau Monika Speiser

LIMA heißt Lebensqualität im Alter



Die nächste Kurseinheit startet am **Mittwoch, 30.09.2026, von 14:00 bis 16:00 Uhr** im **Sitzungssaal des Marktgemeindeamtes Dobl-Zwaring**.

Die „Gesunde Gemeinde Dobl-Zwaring“ fördert die 10 Kurstermine mit **50 % der Kurskosten**. Herzlich eingeladen sind **Personen ab 55+**.

Für alle 10 Einheiten wird ein Beitrag von **€ 35,00 pro Person** zu Kursbeginn eingehoben.

Auf die gemeinsamen Nachmittage freut sich Ihre **LIMA-Trainerin Herta Kainz**





ANKÜNDIGUNGEN

Gesunde Gemeinde
gemeinsam gesund leben

Gemeinsam für mehr Natur –
kleine Lebensräume, große Wirkung!

NATURWORKSHOP

mit Konrad Guggi
von der Berg- und Naturwacht

Samstag, 19.09.2026
9.00 – 11.30 Uhr
Bauhof Dobl
Dobl-Dorf 6,
8143 Dobl-Zwaring

Wir bauen gemeinsam ein!
INSEKTENHOTEL
Ein Zuhause für Wildbienen,
Marienkäfer & Co. –
gut für die Natur, wichtig für uns alle!

Natur verstehen.
Mitmachen.
Zukunft gestalten.

BERG- UND
NATURWACHT

UNKOSTENBEITRAG:
Großes Hotel: 45 x 50 cm
€ 22,00
Kleines Hotel: 33 x 17 cm
€ 13,00

Anmeldungen bitte bis 15.09.2026 unter
gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at

Gesunde Gemeinde
gemeinsam gesund leben

Gratis E-Scooter

Fahrsicherheitstraining

für Jugendliche & Erwachsene

Sicher unterwegs.
Mit mehr Wissen & Übung.

Freitag, 25.09.2026
16.00 – 18.00 Uhr
Sendergelände
Am Sendergrund 15,
8143 Dobl-Zwaring

Informationen unter:
0699/1521 1112
(Elisabeth Walter,
Gesunde Gemeinde Dobl-Zwaring)

Mitzubringen:

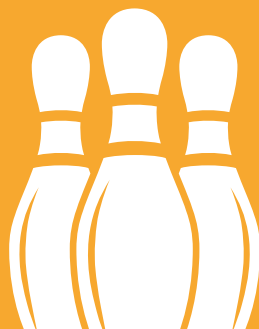
- eigener E-Scooter
- eigener Helm (Helmpflicht)
- festes Schuhwerk

Anmeldungen unter
gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at
bis spätestens Freitag, 18.09.2026

AN ALLE KEGELBE- GEISTERTEN IN UNSERER GEMEINDE!

Die Gesunde Gemeinde lädt jeden ersten **Mittwoch** im Monat zu einem gemütlichen und lustigen Kegelabend ein.
Treffpunkt: „Stefans Gasthaus“ in Mooskirchen
Beginn: 19:00 Uhr
Komm einfach vorbei, mach mit und verbringe einen geselligen Abend mit uns.
Wir freuen uns auf viele Kegelbegeisterte!

Die Gesunde Gemeinde



Gesunde Gemeinde
gemeinsam gesund leben

TANZNACHMITTAG

Die Musimacher

ab 15:00 Uhr

Donnerstag 17.9.2026
Gasthof
Schauerwirt
Fam. Niggas
LANNACH