

Pilates 1

Pilates ist ein Ganzkörpertraining für Jedermann und -frau. Es ist ein hervorragendes Training bei Fehlhaltungen, Nackenverspannungen, Rückenbeschwerden und Beckenbodentraining. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Aufbauende Einheiten.

Kursleitung: Renate Brandstetter
Ort: Mehrzweckhalle der Gemeinde
Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.15 Uhr
Beginn: 23.02.2016
Kosten: € 45,00 für Dobl-Zwaring
 € 55,00 für Gäste
Anmeldung: gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at
 Max. 20 Teilnehmer

Bodystyling

Mit gezielten Übungen wird der Körper in Form gebracht und Muskeln aufgebaut sowie die Kondition verbessert.

Kursleitung: Renate Brandstetter
Ort: Mehrzweckhalle der Gemeinde
Zeit: Dienstag, 19.15 – 20.30 Uhr
Beginn: 23.02.2016
Kosten: € 45,00 für Dobl-Zwaring
 € 55,00 für Gäste
Anmeldung: gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at
 Max. 30 Teilnehmer

Ganzkörper - Workout (NEU)

Ein Workout muss nicht immer kompliziert sein. Einfache Trainingseinheiten sind oft die Besten - halten den Körper fit und machen stark.

Kursleitung: Martina Schadenbauer
Ort: Mehrzweckhalle der Gemeinde
Zeit: Mittwoch, 18.00 – 19.15 Uhr
Beginn: 24.02.2016
Kosten: € 45,00 für Dobl-Zwaring
 € 55,00 für Gäste
Anmeldung: gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at
 Max. 30 Teilnehmer

Zumba (NEU)

Zumba ist das dynamische Workout! Zumba ist für alle geeignet, man benötigt keinerlei Vorkenntnisse, es ist effektiv und verbessert die Ausdauer. Zumba ist Spaß!

Kursleitung: Manuela Hadler
Ort: Mehrzweckhalle der Gemeinde
Zeit: Mittwoch, 19.15 - 20.15 Uhr
Beginn: 24.02.2016
Kosten: € 45,00 für Dobl-Zwaring
 € 55,00 für Gäste
Anmeldung: gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at
 Max. 25 Teilnehmer

Pilates 2

Pilates ist ein Ganzkörpertraining für Jedermann und -frau. Es ist ein hervorragendes Training bei Fehlhaltungen, Nackenverspannungen, Rückenbeschwerden und Beckenbodentraining. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Aufbauende Einheiten.

Kursleitung: Eva Krickler
Ort: Mehrzweckhalle der Gemeinde
Zeit: Donnerstag, 18.00 – 19.15 Uhr
Beginn: 25.02.2016
Kosten: € 45,00 für Dobl-Zwaring
 € 55,00 für Gäste
Anmeldung: gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at
 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.

Kursleitung: Waltraud Schein
Ort: Mehrzweckhalle der Gemeinde
Zeit: Donnerstag, 19.15 - 20.30 Uhr
Beginn: 25.02.2016
Kosten: € 45,00 für Dobl-Zwaring
 € 55,00 für Gäste
Anmeldung: gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at
 Max. 25 Teilnehmer

Kochen für Männer**„Helden am Herd“ – Die Dobl-Zwaringer Männer erobern die Küche**

In einem dreiteiligen Kurs bereiten wir Klassiker aus der heimischen und internationalen Küche zu. Danach genießen wir gemeinsam die selbst zubereiteten Köstlichkeiten! Ob Anfänger oder Hobbykoch, Jedermann ist herzlich willkommen! Im Kursbeitrag sind Rezepte, Getränke und natürlich alle Lebensmittel enthalten! Es stehen zwei Kurstermine zur Auswahl.

Kursleitung: Martin Hütter
Ort: Private Neue Mittelschule (Küche)
Uhrzeit: Donnerstag, 18.30 – 21.30 Uhr, Freitag, 17.00 – 20.00 Uhr
Kosten: € 99,00 in bar bei Kursbeginn (3 x € 33,00 inkl. Lebensmittel, Rezepte, Getränke)
1. Kurs jeweils Donnerstag (03.03., 10.03., 17.03.2016)
2. Kurs jeweils Freitag (04.03., 11.03., 18.03.2016)
Anmeldung: gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at
 Max. 10 Teilnehmer pro Kurs. Bitte eine Kochschürze mitbringen!
Anmeldeschluss Mittwoch, 24.02.2016!

**Marktgemeinde Dobl-Zwaring**

Amtliche Mitteilung

**Unsere Gemeinde**

Nr. 2/2016 · Februar 2016

Informationsblatt der Marktgemeinde Dobl-Zwaring**SCHITAG in den Semesterferien**

Die Marktgemeinde Dobl-Zwaring veranstaltet am

Freitag, den 19. Februar 2016einen Gemeindegottesdienst auf den **Hauser Kaibling!**

Für Kinder der Marktgemeinde Dobl-Zwaring bis 16 Jahre werden die Bus- und Liftkosten von der Gemeinde übernommen.

Jugendliche und Erwachsene werden gebeten, die Liftkarte selbst zu bezahlen.

Der Bus ist gratis.

Abfahrt Dobl:

Petzendorf Bushaltestelle Kapelle	06.00 Uhr
Muttendorf Bushaltestelle Hausl	06.15 Uhr
Dobl Bushaltestelle alte Feuerwehr	06.30 Uhr
Rückfahrt	17.00 Uhr

Abfahrt Zwaring:

Pöls altes Gemeindeamt	05.50 Uhr
Steindorf Bushaltestelle	06.00 Uhr
Zwaring Gemeindeamt	06.10 Uhr
Dietersdorf Stubenrauch	06.15 Uhr
Fading Bushaltestelle Dorfmitte (Fading 4, Fam. Hecher/Schaller)	06.20 Uhr
Rückfahrt	17.00 Uhr

Liftkartenpreise (Tageskarte):

Erwachsene	€ 40,00
Jugendliche 1997 – 1999	€ 30,00

Bitte um **telefonische Anmeldung** im Marktgemeindeamt Dobl-Zwaring unter 03136/52111-12 bzw. elisabeth.walter@dobl-zwaring.gv.at

bis spätestens **Freitag, den 12. Februar 2016.**

Seitens der Marktgemeinde Dobl-Zwaring wird für Unfälle keine Haftung übernommen!

KINDERKURSE - Sommersemester 2016

Das 2. Semester startet am **Montag, den 22. Februar 2016** und endet am **Freitag den 24. Juni 2016**
Es werden **Onlineanmeldungen** unter gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at entgegen genommen.
Bei Entfall von Stunden gibt es keinen Anspruch auf Ersatzstunden! **Die erste Stunde gilt als Schnupperstunde. Eine fixe Anmeldung und Bezahlung des Kursbeitrages in der Schnupperstunde ist möglich!** Die Kinderkurse sind mit max. 15 Kindern pro Kurs begrenzt!
Anmeldungen sind nur mit dem Einzahlungsnachweis gültig!!!!

Bankverbindung: **Gesunde Gemeinde, AT75 3847 7000 0201 5279**

Anmeldeschluss für alle Kurse ist Freitag, der 12. Februar 2016!

Telefonische Auskunft unter 0699/1521 11 12 (Elisabeth Walter).

Seitens der Gesunden Gemeinde Dobl-Zwaring wird keine Haftung für Unfälle übernommen!



Turnen für Buben von 4 - 8 Jahren

Buben haben viel Energie. Sie wollen sich messen und zeigen was sie können. Mit behutsamer Begleitung lernen sie in diesem Kurs verschiedene Ballspiele (Fuß-, Volley- oder Basketball) kennen. Aber auch Turngeräte, 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: Omid Redjaian
Ort: Mehrzweckhalle der Gemeinde
Zeit: Montag, 16.30 - 17.45 Uhr
Beginn: 22.02.2016
Kosten: € 25,00 pro Semester
Anmeldung: gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at

Turnen für Buben von 9 - 14 Jahren

Buben haben viel Energie. Sie wollen sich messen und zeigen was sie können. Mit behutsamer Begleitung lernen sie in diesem Kurs verschiedene Ballspiele (Fuß-, Volley- oder Basketball) kennen. Aber auch Turngeräte, 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: Omid Redjaian
Ort: Mehrzweckhalle der Gemeinde
Zeit: Montag, 17.45 - 19.00 Uhr
Beginn: 22.02.2016
Kosten: € 25,00 pro Semester
Anmeldung: gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at

Eltern - Kind Turnen

Alle Familien mit **Kindern von 0 - 5 Jahren** sind herzlich zu diesem Kurs eingeladen. Alles rund um die Bewegung und Musik steht im Vordergrund. Schwerpunkt sind die Bewegungserfahrungen durch Tanzen mit Liedern und Krabbelversen. Auch gemeinsame Bewegungserlebnisse beim Geräteturnen werden nicht fehlen.

Kursleitung: Christiane Kirchengast
Ort: Mehrzweckhalle der Gemeinde
Zeit: Mittwoch, 16.15 – 17.45 Uhr
Beginn: 24.02.2016
Kosten: € 35,00 pro Semester und Familie
Anmeldung: gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at

Turnen für Mädchen von 9 - 14 Jahren

Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund bei diesem Kurs. Im Programm stehen Bewegung zur Musik und gruppenstärkende Spiele mit pädagogisch relevantem Inhalt wie z. B. Ballspiele, Fang- und Laufspiele sowie das Turnen auf den Geräten.

Kursleitung: Dagmar Wechsler
Ort: Mehrzweckhalle der Gemeinde
Zeit: Donnerstag, 16.15 – 17.30 Uhr
Beginn: 25.02.2016
Kosten: € 25,00 pro Semester
Anmeldung: gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at

LIMA heißt Lebensqualität im Alter

Die nächste Kurseinheit startet am **Mittwoch, den 24. Februar 2016, von 14.00 – 16.00 Uhr** im **Pfarrsaal (Pfarrhof Dobl)**. 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 € 30,00 pro Person eingehoben. Auf die gemeinsamen Nachmittage freut sich Ihre Lima-Trainerin **Herta Kainz**.



Turnen für Mädchen von 4 - 8 Jahren

Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund bei diesem Kurs. Im Programm stehen neben der Bewegung zur Musik auch Ballspiele, Fang- und Laufspiele sowie Turnen auf den Geräten.

Kursleitung: Christiane Kirchengast
Ort: Mehrzweckhalle der Gemeinde
Zeit: Freitag, 16.15 – 17.30 Uhr
Beginn: 26.02.2016
Kosten: € 25,00 pro Semester
Anmeldung: gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at

Kreatives Tanzen für Mädchen von 5 - 9 Jahren

Kreativer Kindertanz möchte den Kindern Freude am Tanzen und der Bewegung vermitteln. Es geht darum ihnen nahezubringen, wie sie selbst mit Hilfe ihrer Fantasie und Kreativität Bewegungen und Schritte zu verschiedenen Musikstücken kreieren können. Wir werden Kreistänze aus verschiedenen Ländern tanzen und zu bestimmten Themen eigene Tänze entwerfen. Das kreative Potenzial der Kinder soll gestärkt werden. Es soll ihnen gezeigt werden, wie kreative Prozesse lebendig machen. Gemeinschaftliches Tanzen und freies Schaffen finden eine gute Abstimmung.

Kursleitung: Christiane Kirchengast
Ort: Mehrzweckhalle der Gemeinde
Zeit: Freitag, 17.30 – 18.45 Uhr
Beginn: 26.02.2016
Kosten: € 25,00 pro Semester
Anmeldung: gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at

Action Sports für Mädchen und Buben von 13 – 18 Jahren

Action Sports beinhaltet Elemente aus Fitness, Akrobatik, Parcours, Trecking und Cross Training und es wird regelmäßig unterschiedliche Schwerpunkte geben, von Basketball spielen bis Front Flip üben und noch viel mehr. Es wird gemeinsam aufgebaut, aufgewärmt und gedehnt, unter Anleitung trainiert bis zum Cool Down. Abenteuer und Risiko sind ein Muss im Sport, Sicherheit und Selbsteinschätzung gehen aber vor.

Kursleitung: Omid Redjaian + Assistenz
Ort: Mehrzweckhalle der Gemeinde
Zeit: Samstag, 15.00 – 17.00 Uhr
Beginn: 27.02.2016
Kosten: € 45,00 pro Semester
Anmeldung: gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at

ERWACHSENENKURSE Sommersemester 2016

Das 2. Semester startet am **Montag, den 22. Februar 2016** und endet am **Freitag, den 27. Mai 2016**. Es werden **ausschließlich** Onlineanmeldungen unter gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at entgegen genommen. Bei Entfall von Stunden gibt es keinen Anspruch auf Ersatzstunden!

Die Anmeldung ist nur nach Bestätigung der Gesunden Gemeinde gültig!
Erst nach Bestätigung durch die Gemeinde kann der Kursbeitrag einbezahlt werden.

Bankverbindung: Gesunde Gemeinde, AT75 3847 7000 0201 5279

Anmeldeschluss für alle Kurse ist Freitag, der 12. Februar 2016

Telefonische Auskunft unter 0699/1521 11 12 (Elisabeth Walter).

Seitens der Gesunden Gemeinde Dobl-Zwaring wird keine Haftung für Unfälle übernommen!



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.

Kursleitung: Michael Wöhrer/Georg Schadenbauer
Ort: Mehrzweckhalle der Gemeinde
Zeit: Montag, 19.15 – 20.30 Uhr
Beginn: 22.02.2016
Kosten: € 45,00 für Dobl-Zwaring
€ 55,00 für Gäste
Anmeldung: gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at
Max. 25 Teilnehmer

TriYoga

TriYoga ist eine spezielle Yoga Form mit fließenden, dynamischen Bewegungen. Der gesamte Körper, ganz besonders die Wirbelsäule wird mit Hilfe der Atmung und der sanften wellenförmigen Bewegung gestärkt. Durch den gleichmäßigen Bewegungsfluss wird nicht nur der Körper geschmeidiger sondern die Gedanken werden ruhiger und der Alltag bleibt „außen vor“. **Bitte Yogamatte mitbringen!**

Kursleitung: Monika List
Ort: Kindergartenurnsaal
Zeit: Kurs 1: Montag, 18.00 – 19.15 Uhr
Kurs 2: Montag, 19.15 – 20.30 Uhr
Beginn: 22.02.2016
Kosten: € 45,00 für Dobl-Zwaring
€ 55,00 für Gäste
Anmeldung: gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at
Max. 10 Teilnehmer pro Kurs