



# UNSERE GEMEINDE

Informationsblatt der Gemeinde Dobl-Zwaring

Februar 2017

Nr. 1/2017



Die Marktgemeinde Dobl-Zwaring veranstaltet am

**Freitag, den 24. Februar 2017**

einen Gemeindefesttag auf den Kreischberg!

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
<b>Rückfahrt</b>	<b>17.00 Uhr</b>

### 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
<b>Rückfahrt</b>	<b>17.00 Uhr</b>

### Liftkartenpreise (Tageskarte):

Erwachsene	€ 36,00
Jugendliche 1998 – 2000	€ 29,00

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

bis spätestens **Freitag, den 17. Februar 2017**

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

## KINDERKURSE Sommersemester 2017

Das **2. Semester** startet am **Montag, den 06. März 2017** und endet am **Freitag den 30. Juni 2017**.

Es werden **Onlineanmeldungen** unter [gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at](mailto:gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at) entgegen genommen.

Bei Entfall von Stunden gibt es keinen Anspruch auf Ersatzstunden!

**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 erforderlich.**



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

**Anmeldeschluss für alle Kurse ist Freitag, der 24. Februar 2017!**

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

Es gelten die **allgemeinen Geschäftsbedingungen, welche auf der Homepage [www.dobl-zwaring.gv.at](http://www.dobl-zwaring.gv.at) abrufbar sind.**

### 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, 16.40 - 17.55 Uhr

**Beginn:** 06.03.2017

**Kosten:** € 25,00 pro Semester

**Anmeldung:** [gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at](mailto: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, 17.55 - 19.10 Uhr

**Beginn:** 06.03.2017

**Kosten:** € 25,00 pro Semester

**Anmeldung:** [gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at](mailto: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, 16.40 – 17.55 Uhr

**Beginn:** 09.03.2017

**Kosten:** € 25,00 pro Semester

**Anmeldung:** [gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at](mailto: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:** Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

**Beginn:** 10.03.2017

**Kosten:** € 35,00 pro Semester und Familie

**Anmeldung:** [gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at](mailto:gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at)



Einladung zur **Dia- und Filmshow**

# Fasching in Dobl

Ein Rückblick auf **2015** und in die **Vergangenheit!**

**Franz Schaffer** und **Erich Jöbstl** zeigen Bilder und Filme unserer beliebten Faschingsumzüge!

**Mittwoch, 08. Februar 2017**

**19.00 Uhr**

**Aula der VS Dobl**



Die Marktgemeinde Dobl-Zwaring freut sich auf Ihr Kommen!

**28. Großer**

# DOBLER

## Faschingsumzug

Faschingssonntag, 26. Februar 2017, Beginn: 13.00 Uhr  
Sammeln ab 12.00 Uhr / Kainachbrücke - Bachwirt

Unterhaltungsprogramm: **Die 5 Steirer**

*Der Reinerlös kommt den Dobl-Zwaringer Vereinen zugute!*

*Auf Ihr Kommen freuen sich die Dobl-Zwaringer Vereine!*



## 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!

- Zeit:** jeweils **Mittwoch** den **8. 15. und 21. März 2017**  
ab 18.30 Uhr in der Schulküche der PNMS Dobl
- Mindestteilnehmeranzahl:** 10 Teilnehmer
- Anmeldeschluss:** Samstag, 25.02.2017
- Anmeldung unter:** [martin@martin-kocht.at](mailto:martin@martin-kocht.at)
- Preis:** € 115,00 für 3 Abende inklusive Lebensmittel, Getränke & Rezepte. Bezahlung bei Kursbeginn.  
**Bitte eine Kochschürze mitbringen!**

## „Kulinarische Damenrunde“

Die Dobler und Zwaringer Damen gehen auf kulinarische Weltreise. Köstlichkeiten von Fernost über Europa bis nach Mexico werden gemeinsam zubereitet, liebevoll arrangiert und miteinander genossen. Von Anfängerinnen bis Profis sind alle Damen herzlich willkommen.

- Zeit:** jeweils **Donnerstag** den **9. 16. und 22. März 2017**  
ab 18.30 Uhr in der Schulküche der PNMS Dobl
- Mindestteilnehmeranzahl:** 10 Teilnehmerinnen
- Anmeldeschluss:** Samstag, 25.02.2017
- Anmeldung unter:** [martin@martin-kocht.at](mailto:martin@martin-kocht.at)
- Preis:** € 115,00 für 3 Abende inklusive Lebensmittel, Getränke & Rezepte. Bezahlung bei Kursbeginn.  
**Bitte eine Kochschürze mitbringen!**

## Herzliche Einladung zum Mädchenprojekt

- Zeit:** jeden Freitag, 16.00 Uhr
- Ort:** Sendergebäude Dobl,  
Am Sendergrund
- Infos:** Christine Unterweger  
(Projektleiterin)
- Handy:** 0676/3144281
- e-mail:** [office@contrastiv.at](mailto:office@contrastiv.at)



## Einladung zum Workshop „Grüne Kosmetik“

„Grüne Kosmetik“ ist essbare Kosmetik, die einfach hergestellt werden kann und somit ein Beitrag für Gesundheit und Umweltschutz ist.

- Referentin:** **Susanne Kovacec**  
Grüne Kosmetik Pädagogin, Kräuterpädagogin, Dipl. Sozialpädagogin
- Kursinhalt:** Theorie  
Praktische Erzeugung von drei Produkten, die mit nach Hause genommen werden können  
Nachbesprechung und Anwendungshinweise
- Kosten:** € 35,00 pro Teilnehmer, Bezahlung bei Kursbeginn  
Inkl. Materialkosten (Gläser, Kräuter, Kursunterlagen)  
Mind. 5 Teilnehmer, Max. 10 Teilnehmer
- Dauer:** Ca. 3 Stunden
- Datum:** **Mittwoch, 22. März 2017, 16.00 – 19.00 Uhr**
- Ort:** Küche in der Volksschule Dobl (Schulweg 2)
- Anmeldung:** [gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at](mailto:gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at)



## Spezielles Angebot „Kinderyoga“



Kinderyoga lässt uns Kinder einmal fernab von Leistungsdruck und Bewertung begegnen. Das Wichtigste ist nämlich die Freude am Tun, der positive Nebeneffekt ist ein Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele und dieser kommt von allein. In meinen Yogastunden gibt es immer ein lustiges Thema, zu dem wir verschiedene Yogabewegungen (also „Asanas“) machen. Abgerundet wird diese aktive Bewegungszeit mit Tanz und Spiel, Fantasiereisen, Atemübungen, Stillephasen und einer Schlussentspannung. „Yokidi“ ist für alle Kinder, die gerne Yoga machen möchten. **Bitte Matte mitbringen!**

**Kursleitung:** Renate Weinzettl  
**Ort:** Turnsaal, Kindergarten Dobl, Am Sendergrund 16  
**Zeit:** 15.30 – 16.45 Uhr  
**Beginn:** **Dienstag, 07.03.2017 – 16.05.2017 (10 Einheiten)**  
**Kosten:** € 25,00  
**Alter:** 5 – 9 Jahre  
**Kursteilnehmer:** gemischte Kindergruppe (Mädchen und Buben)  
 Max. 15 Teilnehmer  
**Anmeldung:** [gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at](mailto:gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at)

## Spezielles Angebot „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:** Turnsaal, Kindergarten Dobl, Am Sendergrund 16  
**Zeit:** **Samstag, 18.03.2017 von 8.00 – 10.00 Uhr oder**  
**Samstag, 22.04.2017 von 8.00 – 10.00 Uhr**  
**Kosten:** € 15,00 pro Termin  
**Anmeldung:** [gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at](mailto:gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at)  
 Max. 10 Teilnehmer pro Kurs

### 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:** **10.03.2017**  
**Kosten:** € 25,00 pro Semester  
**Anmeldung:** [gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at](mailto: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:** **10.03.2017**  
**Kosten:** € 25,00 pro Semester  
**Anmeldung:** [gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at](mailto: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:** Turnsaal Private Neue Mittelschule  
**Zeit:** **Samstag, 13.00 – 15.00 und**  
**15.00 – 17.00 Uhr**  
**Beginn:** **11.03.2017**  
**Kosten:** € 45,00 pro Semester  
**Anmeldung:** [gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at](mailto:gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at)

## ERWACHSENENKURSE

### Sommersemester 2017

Das 2. Semester startet am Montag, den 06.03.2017 und endet am Freitag, den 02.06.2017.

Es werden ausschließlich Onlineanmeldungen unter [gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at](mailto: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 24. Februar 2017**

Telefonische Auskunft unter 0699/1521 11 12 (Elisabeth Walter). Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen, welche auf der Homepage [www.dobl-zwaring.gv.at](http://www.dobl-zwaring.gv.at) abrufbar sind.

### 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:** Georg Schadenbauer  
**Ort:** Mehrzweckhalle der Gemeinde

**Zeit:** Montag, 19.15 – 20.30 Uhr  
**Beginn:** 06.03.2017  
**Kosten:** € 45,00 für Dobl-Zwaring  
 € 55,00 für Gäste  
**Anmeldung:** [gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at](mailto: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:** Kindergartenturnsaal**Zeit:** **Kurs 1: Montag, 18.00 – 19.15 Uhr****Kurs 2: Montag, 19.15 – 20.30 Uhr****Beginn:** 06.03.2017**Kosten:** € 45,00 für Dobl-Zwaring

€ 55,00 für Gäste

**Anmeldung:** gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at**Max. 10 Teilnehmer pro Kurs****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. **Bitte Matte mitbringen!**

**Kursleitung:** Renate Brandstetter**Ort:** Mehrzweckhalle der Gemeinde**Zeit:** **Dienstag, 18.00 – 19.15 Uhr****Beginn:** 07.03.2017**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.

**Bitte Matte mitbringen!****Kursleitung:** Renate Brandstetter**Ort:** Mehrzweckhalle der Gemeinde**Zeit:** **Dienstag, 19.15 – 20.30 Uhr****Beginn:** 07.03.2017**Kosten:** € 45,00 für Dobl-Zwaring

€ 55,00 für Gäste

**Anmeldung:** gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at**Max. 30 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. **Bitte Matte mitbringen!**

**Kursleitung:** Eva Krickler**Ort:** Mehrzweckhalle der Gemeinde**Zeit:** **Donnerstag, 18.00 – 19.15 Uhr****Beginn:** 09.03.2017**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. **Bitte Matte mitbringen!**

**Kursleitung:** Waltraud Schein**Ort:** Mehrzweckhalle der Gemeinde**Zeit:** **Donnerstag, 19.15 - 20.30 Uhr****Beginn:** 09.03.2017**Kosten:** € 45,00 für Dobl-Zwaring

€ 55,00 für Gäste

**Anmeldung:** gesundegemeinde@dobl-zwaring.gv.at**Max. 25 Teilnehmer**

## LIMA heißt Lebensqualität im Alter

Die nächste Kurseinheit startet am **Mittwoch, den 08. März 2017, 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 bei Kursbeginn eingehoben.

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

