



# **FIT und AKTIV in UNSERER GEMEINDE**

Informationsblatt der Marktgemeinde Dobl-Zwaring

Jänner 2020

Nr. 1/2020



## **SCHITAG in den Semesterferien**

Die Marktgemeinde Dobl-Zwaring veranstaltet am  
**Freitag, dem 21. Februar 2020**  
einen **Gemeindegesschitag auf der Reiteralm!**

**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.**

### **Abfahrtszeiten:**

Pöls (altes Gemeindeamt)	06.00 Uhr
Zwaring (ehemaliges Gemeindeamt)	06.10 Uhr
Dietersdorf (Schoberhof), Bushaltestelle	06.20 Uhr

Petzendorf (Bushaltestelle Kapelle)	06.10 Uhr
Muttendorf (Bushaltestelle Hauslhof)	06.20 Uhr
Dobl (Bushaltestelle alte Feuerwehr)	06.30 Uhr

**Rückfahrt 16.30 Uhr**

### **Liftkartenpreise (Tageskarte):**

Erwachsene	€ 46,00
Jugendliche 2001, 2002, 2003	€ 34,00

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, dem 14. Februar 2020.**

**Seitens der Marktgemeinde Dobl-Zwaring wird für Unfälle keine Haftung übernommen!**  
Frau Bgm. Waltraud Walch freut sich über eine rege Teilnahme und wünscht einen schönen,  
verletzungsfreien Schitag!



Gesunde  
Gemeinde



*gemeinsam gestalten*

## KURSPROGRAMM 2020

### **LIMA** heißt **Lebensqualität im Alter**



Die nächste Kurseinheit startet am **Mittwoch, dem 4. März 2020**,  
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 € 32,00 pro Person bei Kursbeginn eingehoben.

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

### **KINDERKURSE Sommersemester 2020**

Die Kurse starten am **Montag, dem 02. März 2020** und enden am **Samstag, dem 27. Juni 2020**.  
**Ausschließlich Onlineanmeldungen** unter <https://www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde>

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 Mittwoch, der 19. Februar 2020!**

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

Es gelten die allgemeinen Geschäfts- und Datenschutzbedingungen, 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 Dobl  
**Zeit:** Montag, 16.30 - 17.45 Uhr  
**Beginn:** 02.03.2020  
**Kosten:** € 30,00 pro Semester  
**Anmeldung:** [www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde](http://www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde)

### 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 Dobl  
**Zeit:** Montag, 17.45 - 19.00 Uhr  
**Beginn:** 02.03.2020  
**Kosten:** € 30,00 pro Semester  
**Anmeldung:** [www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde](http://www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde)

### TURNEN FÜR MÄDCHEN VON 4 – 5 JAHRE UND 9 – 14 JAHRE

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

**Kursleitung:** Christiane Kirchengast  
Tobias Kirchengast  
Dagmar Wechsler  
**Ort:** Mehrzweckhalle Dobl  
**Zeit:** Freitag, 16.30 – 18.45 Uhr  
**Beginn:** 06.03.2020  
**Kosten:** € 30,00 pro Semester  
**Anmeldung:** [www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde](http://www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde)

### 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 vieles 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 Dobl  
**Zeit:** Samstag, 13.00 – 15.00 Uhr  
Samstag, 15.00 -17.00 Uhr  
**Beginn:** 07.03.2020  
**Kosten:** € 50,00 pro Semester  
**Anmeldung:** [www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde](http://www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde)



## ERWACHSENENKURSE Sommersemester 2020

Die Kurse starten am **Montag, dem 02.03.2020** und enden am **Donnerstag, dem 28. Mai 2020**.

Es werden **ausschließlich Onlineanmeldungen** unter <https://www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde> entgegengenommen. 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 Mittwoch, der 19. Februar 2020!**

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

**Es gelten die allgemeinen Geschäfts- und Datenschutzbedingungen, 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 Dobl

**Zeit:** Montag, 19.15 – 20.30 Uhr

**Beginn:** 02.03.2020

**Kosten:** € 50,00 für Dobl-Zwaring

€ 60,00 für Gäste

**Anmeldung:** [www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde](http://www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde) / Max. 25 Teilnehmer

### YOGA

Yoga 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:** Mag. Veronika Herzog, Maria Fink

**Ort:** Kindergartenturnsaal Dobl

**Zeit:** Kurs 1: Montag, 18.00 – 19.15 Uhr / Kurs 2: Montag, 19.15 – 20.30 Uhr

Kurs 3: Mittwoch, 18.00 – 19.15 Uhr / Kurs 4: Mittwoch, 19.15 – 20.30 Uhr

**Beginn:** 02.03.2020 bzw. 04.03.2020

**Kosten:** € 50,00 für Dobl-Zwaring

€ 60,00 für Gäste

**Anmeldung:** [www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde](http://www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde) / Max. 10 Teilnehmer pro Kurs

### PILATES - EINSTEIGER

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 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 Turnmatte mitbringen!**

**Kursleitung:** Renate Brandstetter bzw. Eva Krickler

**Ort:** Mehrzweckhalle Dobl

**Zeit:** Dienstag, 18.00 – 19.15 Uhr

**Beginn:** 03.03.2020

**Kosten:** € 50,00 für Dobl-Zwaring

€ 60,00 für Gäste

**Anmeldung:** [www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde](http://www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde) / Max. 20 Teilnehmer



### PILATES – FORTGESCHRITTENE

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 wirbelsäulenkräftigend. Die Bewegungen erfolgen langsam und fließend. Für alle Teilnehmer mit Pilates Erfahrung, körperlich fordernd mit anschließender Entspannung.

**Bitte Turnmatte mitbringen!**

**Kursleitung:** Renate Brandstetter bzw. Eva Krickler  
**Ort:** Mehrzweckhalle Dobl  
**Zeit:** Dienstag, 19.15 – 20.30 Uhr  
**Beginn:** 03.03.2020  
**Kosten:** € 50,00 für Dobl-Zwaring  
€ 60,00 für Gäste  
**Anmeldung:** [www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde](http://www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde)  
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 Turnmatte mitbringen!**

**Kursleitung:** Waltraud Schein  
**Ort:** Mehrzweckhalle Dobl  
**Zeit:** Donnerstag, 18.00 – 19.15 Uhr  
**Beginn:** 05.03.2020  
**Kosten:** € 50,00 für Dobl-Zwaring  
€ 60,00 für Gäste  
**Anmeldung:** [www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde](http://www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde)  
Max. 25 Teilnehmer

### BODYSTYLING

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

**Bitte Turnmatte mitbringen!**

**Kursleitung:** Anna Adam  
**Ort:** Mehrzweckhalle Dobl  
**Zeit:** Donnerstag, 19.15 – 20.30 Uhr  
**Beginn:** 05.03.2020  
**Kosten:** € 50,00 für Dobl-Zwaring  
€ 60,00 für Gäste  
**Anmeldung:** [www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde](http://www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde)  
Max. 30 Teilnehmer

### 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 Dobl  
**Zeit:** Freitag, 14.45 – 16.15 Uhr  
**Beginn:** 06.03.2020  
**Kosten:** € 40,00 pro Semester  
**Anmeldung:** [www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde](http://www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde)



# SPORTANGEBOT

SPORT  
UNION  
DOBL-ZWARING



Da wir Jahreskurse führen, wäre es vereinzelt möglich, bei Interesse in einzelne Kurse noch einzusteigen.

## JAHRESWOCHENKURSE (Oktober – Mai)

### HIP HOP

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 Erlernete in spannenden Choreographien zu aktuellen schwungvollen Popsongs um.

**Zeit:** Montag, 15:10 Uhr – 16:00 Uhr: Hip Hop Kids (Kindergartenkinder)  
Montag, 16:00 Uhr – 16:50 Uhr: Hip Hop School Kids (Volksschulkinder)  
Montag, 17:00 Uhr – 17:50 Uhr: Hip Hop Teens (NMS Kinder)

**Ort:** Öffentlicher Kneippkindergarten Dobl (Bewegungsraum)

### ROPE SKIPPING

Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit, Kraft kombiniert mit Musik, Tanz, Akrobatik, Kreativität, Kooperation – all das beinhaltet Rope Skipping. Eine junge, interessante Sportart, die man alleine, zu zweit, zu dritt oder in Formation zu Choreografien ausüben kann und bei der immer Körper und Geist gefordert sind.

**Zeit:** Dienstag, 16:30 Uhr – 18:00 Uhr: Rope Skipping (7 – 15 Jahre)

**Ort:** Mehrzweckhalle Dobl

### GERÄTETURNEN I+II

#### Geräteturnen I (3 – 8 Jahre)

Ein vielfältiges Bewegungsabenteuer für alle Kinder. 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. Das Turnen an Geräten ist eine gute Basis für weitere Sportarten, da die Kinder viele verschiedene Bewegungsformen auf spielerische Art und Weise erlernen, Kraft und Ausdauer entwickeln und ihre Körperbeherrschung sowie die koordinativen Fähigkeiten schulen, wobei besonders auf Spaß und Freude an der Bewegung geachtet wird.

#### Geräteturnen II (9 – 15 Jahre)

Dieser Wochenkurs ist eine Fortführung unseres Geräteturnen I Angebotes. Im Geräteturnen 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.

**Zeit:** Donnerstag, 15:00 Uhr – 16:30 Uhr: Geräteturnen I (3 – 8 Jahre)  
Donnerstag, 15:00 Uhr – 16:30 Uhr: Geräteturnen II (9 – 15 Jahre)

**Ort:** Mehrzweckhalle Dobl

Bei Interesse bitte ein Mail an [office@sportunion-dobl-zwaring.at](mailto:office@sportunion-dobl-zwaring.at) schreiben.



### TEILNAHME AN DER ÖSTERREICHISCHEN MEISTERSCHAFT IN ROPE SKIPPING

**Termin:** Samstag, 21.03.2020  
**Zeit:** 09:00 Uhr – 17:30 Uhr  
**Ort:** Oberwart (Burgenland)

### PRÄSENTATION DER WOCHENKURSE

**Termin:** Dienstag, 09.06.2020  
**Zeit:** 17:00 Uhr – 18:00 Uhr  
**Ort:** Mehrzweckhalle Dobl

## FERIENANGEBOT

### BEWEGUNGSCAMP IN DEN OSTERFERIEN

**Termin:** 06.04.2020 – 10.04.2020 (Karwoche)  
**Zeit:** 07:30 Uhr – 13:00 Uhr  
**Ort:** Mehrzweckhalle Dobl  
**Kosten:** € 40,00 für Mitglieder, € 60,00 für Nichtmitglieder  
**Anmeldestart:** 10.02.2020

### FERIENPASS 2020

**Termin:** 10.08.2020 – 14.08.2020 (5. Ferienwoche)  
**Zeit:** 07:30 Uhr – 13:00 Uhr  
**Ort:** Mehrzweckhalle Dobl  
**Kosten:** € 50,00 für Mitglieder, € 70,00 für Nichtmitglieder  
**Anmeldestart:** 02.03.2020

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über unser Anmeldeformular auf unserer Homepage [www.sportunion-dobl-zwaring.at](http://www.sportunion-dobl-zwaring.at)

## BEWEGT IM PARK (in Planung, Förderung beantragt!)

Das kostenlose Bewegungsprogramm ohne Anmeldung (Juni – September) finanziert der Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und das Sportministerium [www.bewegt-im-park.at](http://www.bewegt-im-park.at)

Sommer, Sonne, Ferienzeit: Herumsitzen war gestern, jetzt ist Bewegung angesagt!  
 „Bewegt im Park“ bietet kostenlose Bewegungskurse für Interessierte jeden Alters.



Die Sportunion Dobl-Zwaring hat für das Jahr 2020 einen Antrag gestellt, um beim Projekt „Bewegt im Park“ mitmachen zu dürfen und allen bewegungsbegeisterten Menschen ein kostenloses Angebot in den Sommermonaten anbieten zu können.

Da die Entscheidung wie, ob und wo es stattfinden wird erst im Februar/März getroffen wird, bitten wir Sie einfach im Juni unsere Homepage [www.sportunion-dobl-zwaring.at/](http://www.sportunion-dobl-zwaring.at/) zu besuchen und nachzusehen, ob es stattfinden wird.



# SPORTVEREIN DOBL

## KAMPFMANNSCHAFT

### Heimspiele auf der Toni Fließer Sportanlage im Frühjahr:

20.03.	Freitag	19 Uhr	KM	gegen Schwanberg
05.04.	Sonntag	14 Uhr	KM	gegen Groß St. Florian
17.04.	Freitag	19 Uhr	KM	gegen St. Veit a.V.
25.04.	Samstag	17 Uhr	KM	gegen Lannach +
Vorspiel	Beginn	14.30 Uhr	Legenden Dobl	gegen Lannach
26.04.	Samstag	17 Uhr	KM II	gegen St. Johann/S.
08.05.	Freitag	19 Uhr	KM	gegen Gralla
10.05.	Sonntag	17 Uhr	KM II	gegen Köflach
22.05.	Freitag	19 Uhr	KM	gegen Bad Gams
31.05.	Sonntag	17 Uhr	KM II	gegen Wies
06.06.	Samstag	17 Uhr	KM	gegen Tillmitsch
07.06.	Sonntag	11 Uhr		Entenrennen



## NACHWUCHS

Im Nachwuchsbereich gibt es die Spielgemeinschaft Kainachtal. Die spielführenden Mannschaften sind der „SV Dobl“ und der „SV Lannach“.

**Folgende Mannschaften werden unter der SG Kainachtal geführt: U6, U7, U8, U9, U11, U12, U13, U15**

Trainingsstart für alle Mannschaften wird Anfang März sein. Nähere Informationen erhalten Sie bei unseren Jugendleitern **Florian Niggas (0664-60576533)** und **Erwin Niggas (0660-2159272)** oder auf unserer Homepage [www.sv-dobl.at](http://www.sv-dobl.at).

## MÄDCHENMANNSCHAFT

Seit Herbst 2019 unterhält unsere SG auch eine Mädchenmannschaft. Solltest du noch Lust haben mitzumachen und Jahrgang 2007 bis 2011 sein, so melde dich bei unserem Trainer **Stephan Doppler (0660-5376650)** oder [stephan.doppler@gmx.at](mailto:stephan.doppler@gmx.at). Trainingsstart wird witterungsbedingt Anfang März auf der Toni Fließer Sportanlage sein.

