



FIT und AKTIV in UNSERER GEMEINDE

Informationsblatt der Marktgemeinde Dobl-Zwaring

September 2019

Nr. 8/2019

**Gesunde
Gemeinde**



gemeinsam gestalten

KURSPROGRAMM 2019/20

LIMA heißt Lebensqualität im Alter



Die nächste Kurseinheit startet am **Mittwoch, dem 18. September 2019**,
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 Wintersemester 2019/20

Die Kurse starten am **Montag, dem 30. September 2019** und enden am **Samstag, dem 15. Februar 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 25. September 2019!

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

Es gelten die allgemeinen Geschäfts- und Datenschutzbedingungen, welche auf der Homepage 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: 30.09.2019
Kosten: NEU € 30,00 pro Semester
Anmeldung: 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: 30.09.2019
Kosten: NEU € 30,00 pro Semester
Anmeldung: www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde

RINGELN, RANGELN UND RAUFEN – JUNGS UND MÄDCHEN (8 – 12 JAHRE)

Es werden die Kräfte erprobt und grundlegende Erfahrungen im Umgang mit körperlicher Nähe, persönlicher Distanz und gegenseitigem Respekt geübt. Auf spielerische Art und Weise können unter Regeln Grenzen ausgetestet werden.

Kursleitung: Omid Redjaian
Ort: Mehrzweckhalle Dobl
Zeit: Samstag, 12.30 – 14.00 Uhr
Beginn: 12.10.2019
Kosten: NEU € 30,00 pro Semester
Anmeldung: www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde

TURNEN FÜR MÄDCHEN VON 4 - 8 JAHRE UND 8 – 12 JAHRE

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/Dagmar Wechsler/Tobias Kirchengast
Ort: Mehrzweckhalle Dobl
Zeit: Freitag, 16.30 – 17.45 Uhr (Kurs 1) / Freitag, 17.45 – 19.00 Uhr (Kurs 2)
Beginn: 04.10.2019
Kosten: NEU € 30,00 pro Semester
Anmeldung: 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 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 Dobl
Zeit: Samstag, 14.00 – 16.00 Uhr, Samstag, 16.00 – 18.00 Uhr
Beginn: 12.10.2019
Kosten: NEU € 50,00 pro Semester
Anmeldung: www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde



ERWACHSENENKURSE Wintersemester 2019/20

Die Kurse starten am **Montag, dem 30. September 2019** und enden am **Donnerstag, dem 13. Februar 2020**.

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

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 25. September 2019!

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

Es gelten die allgemeinen Geschäfts- und Datenschutzbedingungen, welche auf der Homepage 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: 30.09.2019

Kosten: NEU € 50,00 für Dobl-Zwaring

NEU € 60,00 für Gäste

Anmeldung: www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde / Max. 25 Teilnehmer

YOGA

Yoga bedeutet Beherrschung des Körpers 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 die Herausforderungen des Alltags können besser bewältigt werden.

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: 30.09.2019 bzw. 02.10.2019

Kosten: NEU € 50,00 für Dobl-Zwaring

NEU € 60,00 für Gäste

Anmeldung: www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde / Max. 10 Teilnehmer pro Kurs

PILATES - EINSTEIGER

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 Turnmatte mitbringen!

Kursleitung: Renate Brandstetter bzw. Eva Krickler

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.15 Uhr

Beginn: 01.10.2019

Kosten: NEU € 50,00 für Dobl-Zwaring

NEU € 60,00 für Gäste

Anmeldung: www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde / Max. 20 Teilnehmer



PILATES – FORTGESCHRITTENE

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 Turnmatte mitbringen!

Kursleitung: Renate Brandstetter bzw. Eva Krickler
Ort: Mehrzweckhalle Dobl
Zeit: Dienstag, 19.15 – 20.30 Uhr
Beginn: 01.10.2019
Kosten: NEU € 50,00 für Dobl-Zwaring
 NEU € 60,00 für Gäste
Anmeldung: 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: 03.10.2019
Kosten: NEU € 50,00 für Dobl-Zwaring
 NEU € 60,00 für Gäste
Anmeldung: 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: 03.10.2019
Kosten: NEU € 50,00 für Dobl-Zwaring
 NEU € 60,00 für Gäste
Anmeldung: 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: 04.10.2019
Kosten: NEU € 40,00 pro Semester
Anmeldung: www.dobl-zwaring.gv.at/gesunde-gemeinde



Kneipp Aktiv-Club

Natürlich gesund leben

EINLADUNG

Fitness durch Kneipp Aktiv

IM HERBST GEHT ES WIEDER LOS!

„Den Körper bewegen während
die Seele ausruht.“

Hab keine Zeit – gibt's nicht.“

Sebastian Kneipp (1821 - 1897)

SINN DER GYMNASTIK IST ES:

• Muskeln und Gelenke zu aktivieren, • die Tiefatmung anzuregen, • Muskelspannungen zu lösen, • Herz und Kreislauf zu mobilisieren, • Körpergefühl zu erleben, • mehr Selbstsicherheit und – bewusstsein zu gewinnen.

Der Kneipp Aktiv-Club Zwaring-Pöls freut sich auf eine rege Teilnahme.

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

Kneipp Aktiv Club Zwaring-Pöls – Obfrau Monika Speiser

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.

Beginn: 7. Oktober 2019

Termin: jeweils am Montag – 10 Einheiten

Zeit: 19.00 Uhr

Ort: Turnsaal der VS Zwaring

Kursbeitrag: € 35,00 für Mitglieder / € 45,00 für Gäste

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

Ab 13.1.2020 finden noch einmal 10 Einheiten statt!

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.

Beginn: 1. Oktober 2019 bis Ende März 2020

Termin: jeweils am Dienstag

Zeit: 18.00 Uhr

Ort: Turnsaal der VS Zwaring

Kursbeitrag: € 45,00 für Mitglieder / € 55,00 für Gäste

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

DAMEN-FIT (FÜR JUNG UND JUNG GEBLIEBENE)

Kreislauftraining, Wirbelsäulengymnastik, Muskelaufbautraining, Bewegungskoordination, Dehn- und Entspannungsübungen.

Beginn: 1. Oktober 2019 bis Ende März 2020

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.

Beginn: 2. Oktober 2019 bis Ende März 2020

Termin: jeweils am Mittwoch

Zeit: 19.00 Uhr

Ort: Turnsaal der VS Zwaring

Kursbeitrag: € 45,00 für Mitglieder / € 55,00 für Gäste



SPORTANGEBOT

SPORT
UNION
DOBL-ZWARING



Die Sportunion Dobl-Zwaring bietet im kommenden Kindergarten- bzw. Schuljahr wieder einige Jahreswochenkurse (Oktober – Mai), wie auch Workshops und Feriencamps (Bewegungscamp in den Osterferien, Ferienspaß 2020 in der fünften Ferienwoche) an.

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über unser Anmeldeformular auf unserer Homepage (www.sportunion-dobl-zwaring.at). Bei unseren Wochenkursen gilt die erste Einheit immer als Schnuppermöglichkeit. Auch wenn Sie diese Möglichkeit des Schnupperns in Anspruch nehmen, unbedingt auch über das Anmeldeformular anmelden!

Anmeldeschluss: 22.09.2019

Nach der Fixanmeldung ist eine Rückerstattung des Kursbeitrags nicht möglich. Mitgliedsbeitrag und Kursbeitrag sind bis spätestens 15.11.2019 auf folgendes Konto einzuzahlen: IBAN AT74 3847 7000 0005 5897

JAHRESWOCKENKURSE (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: Bewegungsraum des öffentlichen Kneippkindergartens Dobl

Kursstart: 07.10.2019

Kosten: € 80,00 + 20,00 Mitgliedsbeitrag*

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

Kursstart: 15.10.2019

Kosten: € 80,00 + 20,00 Mitgliedsbeitrag*

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

Kursstart: 03.10.2019

Kosten: € 60,00 + 20,00 Mitgliedsbeitrag*



WORKSHOPS

FAMILY HIP HOP DANCE

Tanzen mit der ganzen Familie. Aktuelle Musiktitel dienen als Grundlage für das Erlernen einer einfachen Choreographie, die für Alt und Jung gut tanzbar ist. Sich gemeinsam zu bewegen macht einfach Spaß!

Termin: Montag, 23.09.2019 und 30.09.2019

Zeit: 16.00 Uhr – 17.30 Uhr

Ort: Bewegungsraum des öffentlichen Kneippkindergartens Dobl

Kosten: € 15,00 pro Familie

PILOXING FÜR KINDER UND ERWACHSENE

Fitness-Trendsportart aus Pilates, Boxen und Tanzen

Piloxing kombiniert die kraftvollen Bewegungen von Boxen mit den Elementen von Pilates. Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. In etwas abgeschwächter Form soll der Spaß an der gemeinsamen Bewegung im Vordergrund stehen. Einfach ausprobieren!

Termin: 19.09.2019 und 26.09.2019

Zeit: 15.00 Uhr – 16.30 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Dobl

Kosten: € 15,00 pro Familie

MOUNTAINBIKE FÜR TEENS (10 – 15 JAHRE)

Alles rund ums MTB; Biketechnik mit einstellen, reparieren und tunen; Fahrtechnik: bergauf, bergab, Kurven, springen, kurze Tour.

Termin: Freitag, 11.10.2019 und 18.10.2019

Zeit: 16.00 Uhr – 17.30 Uhr

Ort: Treffpunkt am Sendergelände (ehemals Antenne Steiermark)

Kosten: € 15,00 + € 20,00 Mitgliedsbeitrag*

TISCHTENNIS (6 – 15 JAHRE)

Tischtennis ist ein spannender Sport, in dem es schnell zugeht, die Koordination (Augen-Hand-Koordination) sowie viele motorische Fähigkeiten (Reaktion, Beweglichkeit, Schnelligkeit) geschult werden. Bei diesem Workshop sollen die School Kids und Teens die Möglichkeit erhalten, in die Technik des Tischtennis hineinzuschnuppern und sich zu erproben.

Termin: Dienstag, 24.09.2019 und 01.10.2019

Zeit: 17.00 Uhr – 18.00 Uhr

Ort: Foyer der Mehrzweckhalle Dobl

Kosten: kostenfrei für Vereinsmitglieder, dank der Kooperation mit der Tischtennisrunde Dobl (Leitung: Franz Maihold)

GRAZ MOVE (3 – 15 JAHRE)

In altersspezifischen Gruppen werden die Kids, School Kids und Teens einen abwechslungsreichen bewegten Tag an der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule Graz (KPH Graz) erleben. Studierende des Hochschullehrgangs „Motopädagogik: Entwicklungsförderung durch Bewegung“ werden für die Kinder aus den Bereichen der Motopädagogik – Sozialerfahrung, Körpererfahrung und Materialerfahrung – einen spannenden Tag gestalten.

Termin: Samstag, 08.02.2020

Zeit: 10.00 Uhr – 15.30 Uhr

Ort: KPH Graz

Kosten: kostenfrei für Vereinsmitglieder

VORSCHAU

Bewegungscamp in den Osterferien

Termin: 06.04.2020 – 10.04.2020

Zeit: 07.30 Uhr – 13.00 Uhr

Ferienstpaß 2020

Termin: 10.08.2020 – 14.08.2020

Zeit: 07.30 Uhr – 13.00 Uhr

* Mitgliedsbeitrag pro Kind € 20,00 einmalig für das Kindergarten- und Schuljahr 2019/2020



SPORTVEREIN DOBL

KAMPFMANNSCHAFT

Heimspiele auf der Toni Fliesser Sportanlage im Herbst:

27.09.	Freitag	19 Uhr	KM	gegen	Ragnitz
11.10.	Freitag	19 Uhr	KM	gegen	Ligist
25.10.	Freitag	19 Uhr	KM	gegen	Pöfing-Brunn
10.11.	Sonntag	14 Uhr	KM	gegen	AC Linden
17.11.	Sonntag	14 Uhr	KM	gegen	Frauental – LL



NACHWUCHS

Seit einigen Jahren gibt es die Spielgemeinschaft Kainachtal. Der SV „Tiba Austria“ Dobl und SV Lannach betreiben gemeinsam diese Spielgemeinschaft.

Der Hauptgrund ist, das man unseren Kindern altersgerechte Mannschaften bieten können.

Folgende Mannschaften werden unter der SG Kainachtal geführt:

U6, U7, U8, U9, U11, U12, U13 und U15.

Die Trainingszeiten und die Trainer entnehmen sie unserer Homepage www.sv-dobl.at oder auch bei den beiden Jugendleitern **Niggas Florian (0664-60576533)** und **Niggas Erwin (0660-2159272)**.

Heimspiele auf der Toni Fliesser Sportanlage im Herbst:

10.09.	Dienstag	18 Uhr	U11	06.10.	Sonntag	16.30 Uhr	U12
13.09.	Freitag	18 Uhr	U15	25.10.	Freitag	17.15 Uhr	U13
22.09.	Sonntag	10 Uhr	U 8	02.11.	Samstag	13 Uhr	U12
22.09.	Sonntag	12 Uhr	U 8	02.11.	Samstag	15 Uhr	U15
27.09.	Freitag	17 Uhr	U13	10.11.	Sonntag	10 Uhr	U13
06.10.	Sonntag	15 Uhr	U11				

KAMPFMANNSCHAFT II

Seit dem Vorjahr gibt es in Dobl die KM II. Es ist die Spielgemeinschaft Lannach/Werndorf/Dobl II. Diese Spielgemeinschaft dient als Überbrückung unserer Jugend in die Kampfmannschaft. Die Meisterschaft wird in der 1.Klasse West gespielt. Der Kader umfasst in dieser Saison 25 Spieler.

Heimspiele auf der Toni Fliesser Sportanlage im Herbst:

29.09.	Sonntag	17 Uhr	KM II	gegen	St. Josef
--------	---------	--------	-------	-------	-----------