



Marktgemeinde Hausmannstätten

Marktplatz 1-2, 8071 Hausmannstätten, Telefon 03135/46130, Fax 03135/4613018

gde@hausmannstaetten.gv.at

Hausmannstätten, August 2024

F L O H M A R K T

Neue Sonderausgabe G'sund und Fit von A-Z (Schuljahr 2024/25)



Fit gemixt: für alle, die Spaß an Bewegung haben!

Wir starten wieder mit unserem abwechslungsreichen Kurs zur Kräftigung unserer Muskeln, Stärkung unseres Rückens, Erhaltung und Verbesserung unserer Beweglichkeit und Körperhaltung mit Übungen aus Pilates, Rückenfit, Bauch-Beine-Po, Stabilisation, Mobilisation und Koordination. Dehn- und Entspannungsübungen runden unsere Einheiten ab! Ausprobieren und Mitmachen!
Ab 01.10.2024 - dienstags von 19:00 bis 20:30 Uhr in der Mittelschule Hausmannstätten.

Ich freue mich auf unseren neuen Kurs und auf Euer Kommen! Info und Anmeldung: Karin Rieger 0676/34 40 470

Sportverein Hausmannstätten – Blau Weiss steht dir!

Der Sportverein Hausmannstätten startet mit neuem Schwung und voller Elan in die Spielsaison 2024/25.

Unserer Jugend bieten wir in der Saison 2024/25 folgende Jugendmannschaften an: Kindergarten, U7, U8, U9, U10, U11, U12, U13, U15, U16 und U18.

Weitere Informationen und Kontaktdaten finden Sie unter auf unserer Homepage „vereine.oefb.at/SvHausmannstaetten“.

Gesundheitsturnen mit Yoga-Elementen

Im Mittelpunkt steht die fließende Abfolge von Bewegung und bewusster Atmung. Durch diese Übungen wird die Atmung vertieft und das Immunsystem gestärkt. Sie helfen, den Stress des Alltags besser zu bewältigen, verbessern die Konzentrationsfähigkeit und reinigen Körper, Geist und Seele.

Ab Montag, 02.09.2024, 18:00- 19:00 Uhr im Pfarrsaal. Begrenzte Teilnehmeranzahl!

Auskunft und Anmeldung bei Frau Maria Sauer: Tel. 0316/40 73 62 oder 0699/110 058 13

Fit durch den Winter!

Das gesundheitsorientierte Ganzkörpertraining für Frauen und Männer (AnfängerInnen und Fortgeschrittene)

Schwerpunkte: Aufwärmen, Stärkung und Kräftigung der Muskulatur, Muskelaufbau, Bauch- Beine- Po- Training sowie Dehnen und Entspannen

Ab 17.09. jeden Dienstag von 19:00 – 20:30 Uhr (ausgenommen schulfreie Tage) in der Sporthalle Hausmannstätten

Kosten: € 90.- (für 33 Einheiten); Kursleiterin: Anna Harrison

Begrenzte Teilnehmerzahl - um telefonische Voranmeldung wird gebeten. (03135/46130-12 Fr. Ruckenstuhl).

HausmannstätterInnen werden bei der Platzvergabe bevorzugt!

Ballett – Kindertanz

Ab 16.09.2024 wöchentlich im Pfarrsaal Hausmannstätten mit der Tanz- und Spielpädagogin Silvia Metawea

Montag, 14:15 – 15:05 Uhr für 4-6-jährige Kindertanz

Montag, 15:15 – 16:05 Uhr ab 6 Jahren Kinderballett

Anmeldung bei Frau Metawea: Tel.: 0650/582 10 55

Volleyballclub Hausmannstätten

Ab 18. 09. 2024 ist wieder ein Kinder-Jugendtraining geplant: jeden Mittwoch um 16:30 Uhr für Kinder-Anfänger 10-14 Jahre, um 16:30 Uhr für Kinder-Fortgeschrittene 10-14 Jahre, um 18:00 Uhr für Jugendliche ab 15 Jahre; Sichtungstraining möglich!

Anmeldung und Informationen bei Bernhard Trummer: Tel. 0664/816 18 98. Aktuelles im Internet unter: www.vch-online.at

Gesundheitsprogramm Jackpot.fit

Zielgruppe: Personen im Alter von 30-65 Jahren, Sportneu- und Wiedereinsteiger*innen, Ideal für Übergewichtige und Diabetes Betroffene, Absolvent*innen eines Kur- und Gesundheitsaufenthalts

Kursstart: 09. September 2024 um 17:30-18:30 Uhr im Generationenpark Hausmannstätten (12 Einheiten).

Anmeldung: steiermark@jackpot.fit, Tel. 050 808 9516, www.jackpot.fit/anmelden

Gratissemester für Einsteiger!

Trainer: Mag. Thomas Machinger

Senioren- Funktionsturnen

Unter dem Motto "Fit bis ins hohe Alter" wollen wir nach unserer Sommerpause wieder mit unserem SENIOREN-FUNKTIONSTURNEN in der Sporthalle bei der Neuen Mittelschule starten.

Wir beginnen am: **Dienstag, 01.10.2024**
 Und treffen uns: **1x wöchentlich Dienstag von 16 – 17 Uhr**
 Kosten: pro Einheit € 5,80 / Abrechnung mit 10er Block

Ein späterer Einstieg ist natürlich jederzeit möglich.

Wer seine Fitness gerne erhalten oder aufbauen möchte und vor allem Freude an der Bewegung in der Gruppe hat, möge sich bitte bei mir melden. Karin Heber, Dipl. Wellnesscoach und Beckenbodentrainer - Tel. Nr. 0681/106 27 203.

Ich freue mich auf Euer Kommen!

Turnverein Hausmannstätten

Eltern-Kind-Turnen

Donnerstag: 16:10 Uhr – 17:00 Uhr oder 17:00 Uhr bis 17:50 Uhr
 1. Semester 12.09.2024 – 23.01.2025 (18 Einheiten)
 2. Semester 30.01.2025 – 12.06.2025 (16 Einheiten)
 Die Anmeldung pro Kind ist nur für ein Semester möglich!
 Mitgliedsbeitrag/Semester € 100,00 (für das 2. Kind € 60,00, 3. Kind € 40,00)
 Kursleitung: Manuela 0660/1044232, E-Mail: manuela.meller@hotmail.com

Erlebnisturnen

für Kindergartenkinder ab 4 Jahren

Mittwoch: 16:30 Uhr – 17:30 Uhr; 1. Semester 11.09.2024 – 22.01.2025 (18 Einheiten)
 2. Semester 29.01.2025 – 11.06.2025 (17 Einheiten)
 Die Anmeldung pro Kind ist nur für ein Semester möglich!
 Mitgliedsbeitrag/Semester € 80,00
 Kursleitung: Manuela 0660/1044232, E-Mail: manuela.meller@hotmail.com

Damen Fitness-Workout

Kräftigung, Koordination, Ausdauer, Stärkung der Muskulatur, die Leistungsfähigkeit steigern, in Form kommen, Stretching

Mittwoch: 19:30 Uhr – 21:00 Uhr; 11.09.2024 – 28.05.2025 (34 Einheiten)
 Mitgliedsbeitrag € 110,00
 Kursleitung: Beate und Marlene 0699/15025398
 E-Mail: beate.tropper4@gmail.com

Fit & Fun für Jung und Alt

Abwechslungsreiches Ausdauer-, Kraft- und Konditionstraining mit Ballspielvariationen für Herren

Donnerstag: 19:30 Uhr – 21:00 Uhr; 12.09.2024 – 15.05.2025 (31 Einheiten)
 Mitgliedsbeitrag € 130,00
 Kursleitung: Peter 0664/88281687, E-Mail: peter.dorner@bbgraz.at

Die Anmeldungen sind unbedingt direkt (telefonisch oder per E-Mail) bei den jeweiligen KursleiterInnen vorzunehmen.



Fitnessstudio

Gewerbestraße 5a, 8071 Hausmannstätten
 Telefon: 0699 18 800 550, Mail: fitness@level1.fit, www.level1.fit

☯ YOGA, Pilates & more... ☀ im vidia-Zentrum, 8071 Berndorf, Anton-Bruckner-Weg 2

Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr...	YOGA für den Rücken... sanft, entspannend, stärkend...60min	
Dienstag, 18.45 – 20.15 Uhr...	vidia® YOGA... inside out...ein Zeitfenster für Dich.....90min	
Donnerstag, 8.00 – 9.15 Uhr...	FIT am Morgen... dynamisches Rückentraining.....75min	
Kurszeitraum: 01.10. – 10.12.24 03.10. – 12.12.24	Kursblocks: 10 Einheiten à 60min: 120€ (8 von 10: 108€; Einzelstunde: 14€) Kursblocks: 10 Einheiten à 75min: 135€ (8 von 10: 120€; Einzelstunde: 16€) Kursblocks: 10 Einheiten à 90min: 150€ (8 von 10: 135€; Einzelstunde: 17€)	
Keine Kurse in den Herbstferien: 29.+31.10.24 sowie 17.10. Ersatz!	Begrenzte Teilnehmerzahl. Kurswechsel bei Verfügbarkeit. Anmeldung erforderlich: Heike Burzki: 0664 358 65 45 oder office@individia.at Anmeldeschluss: 04.09.23	
Weitere Kurse: Mittwoch, 17.30 – 18.30 Uhr...	☯ Pilates..... mit Nina Pree Infos & Anmeldung unter: 0650 622 30 78 Kursbeginn: 18.09.24; Semesterbeitrag WS 24/25: 190€; kein Kurs in den Herbstferien.	

- Bitte wenden! -