

G'SUND UND FIT (SCHULJAHR 2026/27)

FIT FÜR DEN WINTER

Im Herbst startet das Gesundheitssportprogramm von TM_Outdoorz. Zielgruppe: Personen von 30-65 Jahren. Sportneu- und WiedereinsteigerInnen. Fitnesslevel Einsteigerniveau. Kursstart 14. September 17:00-18:30 Uhr im Generationenpark (Outdoor) Hausmannstätten. 7 Einheiten.

Kosten € 90,-

Anmeldung unter office@tmoutdoorz.at,

Mag. Thomas Machinger, Tel.: 0650/3455334

SENIOREN- FUNKTIONSTURNEN

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

Heuer gibt es dazu zwei Varianten:

- Sesselgymnastik: Kräftigen und Dehnen im Stehen und im Sitzen am Sessel, keine Bodenübungen (Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen)
Dienstag von 15.00 – 15.45 Uhr - 8 Einheiten € 52,--
- Bodenfunktionsturnen: Kräftigung, Koordination und Dehnen im Stehen und am Boden auf der Matte (Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen)
Dienstag von 16.00 – 17.00 Uhr

pro Einheit € 6,50/Abrechnung im 10er Block;
ein späterer Einstieg ist natürlich jederzeit möglich

Beginn: 22.09.2026

Anmeldung bis spätestens 28.08.2026

Wer seine Fitness gerne erhalten oder wieder aufbauen möchte und Freude an der Bewegung in der Gruppe hat, möge sich bitte bei mir melden. Tel.: 0681-10627203 - Karin Heber, Dipl. Wellnesscoach und Beckenbodentrainer

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 14.09. jeden Dienstag von 19:00 – 20:30 Uhr (ausgenommen schulfreie Tage) in der Sporthalle Hausmannstätten
Kosten: € 90,- (für 30 Einheiten); Kursleiterin: Anna Harrison
Begrenzte Teilnehmerzahl - um telefonische Voranmeldung wird gebeten. (0664 3463295 Anna Harrison). HausmannstätterInnen werden bei der Platzvergabe bevorzugt!

ELTERN-KIND-TURNEN

Mittwoch: 16:10 Uhr – 17:00 Uhr

17:00 Uhr – 17:50 Uhr

1. Semester 16.9.2026 – 20.1.2027 (16 Einheiten)

2. Semester 27.1.2027 – 9.6.2027 (18 Einheiten)

Mitgliedsbeitrag/Semester € 100,00

(2. Kind € 60,00, 3. Kind € 40,00)

Kursleitung: Manuela | 0660 1044232

E-Mail: manuela.meller@hotmail.com

Donnerstag: 16:10 Uhr – 17:00 Uhr

17:00 Uhr – 17:50 Uhr

1. Semester 17.9.2026 – 21.1.2027 (17 Einheiten)

2. Semester 28.1.2027 – 10.6.2027 (16 Einheiten)

Mitgliedsbeitrag/Semester € 100,00

(2. Kind € 60,00, 3. Kind € 40,00)

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

16.9.2026 – 26.5.2027 (32 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

17.9.2026 – 20.5.2027 (32 Einheiten)

Mitgliedsbeitrag € 130,00

Kursleitung: Peter | 0664 88281687

E-Mail: peter.dorner@bbgraz.at

SPORTVEREIN HAUSMANNSTÄTTEN – BLAU WEISS STEHT DIR, GEMEINSAM STARK!

Der Sportverein Hausmannstätten startet mit neuem Schwung und voller Elan in die Spielsaison 2026/27.

In unserer Jugend bieten wir in der Saison 2026/27 folgende Jugendmannschaften an: U6, U7, U8, U9, U10, U11, U12, U13 und U15. Weitere Informationen und Kontaktdaten finden Sie unter auf unserer Homepage „vereine.oefb.at/SVHausmannstaetten“.

FITNESSSTUDIO LEVEL ONE HEALTH CLUB

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

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, 31.08.2026, 18:00 - 19:00 Uhr im Pfarrsaal.

Begrenzte Teilnehmeranzahl!

Auskunft und Anmeldung bei Frau Maria Sauer:

0316 40 73 62 oder 0699 110 058 13

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 29.09.2026 - dienstags von 19.00 bis 20.30 Uhr in der Neuen Mittelschule Hausmannstätten;

Kosten: 140 € für 25 Abende;

Ich freue mich auf unseren neuen Kurs und auf Euer Kommen!

Info und Anmeldung: Karin Rieger 0676 3440470

KYUDO - JAPANISCHES BOGENSCHIESSEN

Ruhe, Konzentration und Präzision – Kyudo, das traditionelle japanische Bogenschießen, verbindet Sport, Persönlichkeitsentwicklung und jahrhundertealte Kultur. Ob jung oder alt: Bei uns sind alle willkommen. Vom Wettkampf bis zur feierlichen Zeremonie bietet Kyudo vielfältige Möglichkeiten, den eigenen Weg zu finden.

Ein Neueinstieg ist vierteljährlich möglich (Kosten: 90 €).

Interessierte sind herzlich eingeladen, bei einem Training zuzusehen und Kyudo unverbindlich kennenzulernen. Trainingszeiten: Mittwoch, 18–20 Uhr, Mehrzweckhalle Liebensdorf

Kontakt & Anmeldung:

Walter Becke | wbecke@gmx.at | 0650 937 29 90

Weitere Informationen: www.kyudo-graz.at

BALLETT – KINDERTANZ

Ab 21.09.2026 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

HERBST – YOGA & MEHR...

im vidia-Zentrum – 8071 Berndorf – Anton Bruckner Weg 2

RÜCKEN – YOGA... Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr

Einheiten à 60min: 11x 143€ / 10x 135€ / 9x 130€ / 8x 118€
Einzelstunde 15€ (drop-in nach Verfügbarkeit); vergünstigte Blocks nur gültig bei Vorab-Bekanntgabe der Anwesenheitstermine!

vidia – YOGA... Dienstag, 18.45 – 20.15 Uhr

Einheiten à 90min: 11x 176€ / 10x 165€ / 9x 160€ / 8x €142
Einzelstunde 18€ (drop-in nach Verfügbarkeit); vergünstigte Blocks nur gültig bei Vorab-Bekanntgabe der Anwesenheitstermine!

Kurszeit: 29. Sept. – 15. Dez. 2026

Kurstage: 29.09./06.10./13.10. (Vetr)/ 20.10./03.11./
10.11./17.11./24.11./01.12./08.12./15.12.26

FIT am Morgen... dynamisches Rückentraining...

Donnerstag, 8.00 – 9.15 Uhr

Einheiten à 75min: 9x 139€ / 8x 128€ / 7x 115€ /

Einzelstunde 17€ Mindest-TN/Einheit: 3 TN
vergünstigte Blocks nur gültig bei Vorab-Bekanntgabe der Anwesenheitstermine!

Kurszeit: 01. Okt. – 17. Dez. 2026

Kurstage: 01.10./08.10./05.11./12.11./19.11./26.11/
03.12./10.12./17.12.26

Die Termine für die Kursblocks werden mit der Ausschreibung bekannt gegeben. Innerhalb dieser Zeit ist der Block gültig, die Einheiten können in diesem Zeitraum konsumiert werden. Bei Abwesenheit ist ein Kurswechsel auf Anfrage und bei Verfügbarkeit grundsätzlich möglich.

Der Einstieg in einen laufenden Block ist jederzeit möglich.

Mit Eingang des Kursbeitrags ist der Kursplatz fix gebucht und der Platz reserviert. Bei Stornierung des Kurses erfolgt keine Rückerstattung. Die Kurskosten werden zu 50% gutgeschrieben und können später eingelöst werden.

Zahlbar in bar oder per Überweisung:

individia BeratungsWeise e.U. - AT33 2081 5000 0185 8935

Terminänderungen vorbehalten!

Bitte mitbringen:

Yoga-Matte, Trinkflasche, ggf. Decke.

Anmeldung erforderlich:

Heike Burzki | 0664 358 65 45 | WhatsApp | office@individia.at

Anmeldeschluss: 01.09.26

Weitere Angebote im vidia-Zentrum:

YOGA MIT KATHI

Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr

Infos & Anmeldung: 0699 192 75 222
