

# KURSANGEBOT 2017/18

vom Verein „Sportunion - BEWEGUNG ist LEBEN“

in Kooperation mit  
der Marktgemeinde Mettersdorf am Saßbach  
und dem Bewegungsland Steiermark



**Tu was für deine Gesundheit !**



## Impressum

Medieninhaber, Herausgeber  
und Redaktion

### Sportunion - Bewegung ist Leben

Mettersdorf am Saßbach

ZVR-Zahl: 721427240

Tel.: 03477/2301-11

Fax: 03477/2301-6

Mail: [gde@mettersdorf.com](mailto:gde@mettersdorf.com)

Web: [www.metttersdorf.com](http://www.metttersdorf.com)

**Redaktion/Koordination und  
für den Inhalt verantwortlich:**



Walter Gsell  
Obmann



Sarah Trummer  
Kassier



Herbert Kaufmann  
Schriftführer

**Fotos:** KursleiterInnen,  
Sportunion „Bewegung ist Leben“

## Kurse 2017 bis 2018

Einleitung / Information .....4

### FÜR KINDER & JUGENDLICHE

Eltern-Kind-Turnen .....	5
Fischen für Kinder .....	5
FIT durch den Winter mit Ballspielen .....	6
Hip Hop Dancing .....	7
Tennis für alle Altersgruppen .....	8
Bogenschießen.....	15

### FÜR ERWACHSENE

Pilates .....	9
Laufen und Workshop Nordic Walking .....	10
Wirbelsäulengymnastik .....	11
Tischtennis.....	12
Joga .....	13
smovey - „made in austria“ .....	14
Bogenschießen.....	15
Seniorenturnen.....	16



Liebe BewohnerInnen des Saßtals,  
liebe Sportinteressierte!

Der Verein

### **Sportunion „Bewegung ist Leben“**

hat sich auch heuer wieder zum Ziel gesetzt, in der Gemeinde ein vielseitiges Bewegungsangebot zu schaffen bzw. bereits bestehende Kurse in einem Kursprogramm zusammenzufassen.

Allen Sportbegeisterten und jenen, die es noch werden möchten, sollte die Suche nach einem passenden Kurs erleichtert werden.

Der Verein steht in Kooperation mit Bewegungsland Steiermark, welches ein Programm des Landes Steiermark und der drei Sportdachverbände SPORTUNION, ASKÖ, ASVÖ in Kooperation mit dem Landesschulrat Steiermark ist.

Aus diesem Grund werden die Kurse finanziell unterstützt.

Nähere Informationen findet man direkt auf der Kursseite!

**Das Team des Vereins wünscht  
viel Spaß beim „SportIn“!**

## **Informationen zu den Kursen**

Anmeldungen sind telefonisch bei der jeweiligen Kursleiterin bzw. dem Kursleiter möglich.

Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, wird der oder die Kursleiter/in den Kurs rechtzeitig absagen.

Jede/r angemeldete Teilnehmer/in muss den Kursbeitrag bei Beginn des Kurses abzüglich des Förderbeitrages dem Kursleiter bzw. der Kursleiterin bar bezahlen.

Die Förderung wird dann laut Teilnehmer/innenliste mit dem Verein verrechnet.

Bei Fragen steht der Vorstand des Vereines „Sportunion-Bewegung ist Leben“ gerne zur Verfügung.

### **Legende**



**KursleiterIn**



**Telefonnummer / Email**



**Unterrichtseinheit**



**Kurskosten**



### Kursbeginn

17. Oktober 2017 und/oder  
30. Jänner 2018

Dienstag 15<sup>30</sup>-16<sup>30</sup>

### Anmeldung

13.10.2017 und 26.01.2018

### Veranstaltungsort

Turnsaal der VS Mettersdorf

### Zielgruppe

Alter: 3-6 Jahre + Begleitperson

Geschlecht: m/w



Elisabeth GEPP



0664 / 45 13 013



6 x 60 min



50,- pro Familie

## Eltern-Kind-Turnen

### Kursinhalt

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Deshalb können ihnen schon im jungen Alter motivierende Sport- und Spielangebote gemacht werden, um die Lust an Bewegung zu fördern. Spiele, Lieder, Bewegungsgeschichten, Bewegungslandschaften ... die Schatzkiste ist groß!



Vereinsförderung: 6 Euro

# Fischen für Kinder

am WALTER-TEICH in Rannersdorf nach Voranmeldung möglich!

Walter Gsell TelNr.: 0664 / 16 33 434



#### Kursbeginn

4. Oktober 2017 und/oder  
10. Jänner 2018  
Mittwoch 15<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>

#### Anmeldeschluss

27. September 2017 und/oder  
3. Jänner 2018  
Gratis Probetraining möglich

#### Veranstaltungsort

Turnsaal Mettersdorf

#### Zielgruppe

Kids: 7-10 Jahre  
Geschlecht: m/w  
Teilnehmerzahl: mind. 8 max. 15



Claudia RAUCH



0650 / 57 05 850



8 x 60 min



40,-

Ermäßigung von 15 Euro gilt für den  
Besuch beider Kurse

## Fit durch den Winter mit Ballspielen

### Kursinhalt

In diesem Kurs werden nicht nur die klassischen Ballspiele wie Völkerball, Merkball oder Fußball gespielt, sondern auch die Wurf- und Fangtechnik geübt sowie die Geschicklichkeit und Beweglichkeit mit dem Ball trainiert.

Für alle Jungen und Mädchen, die sich auch in der kalten Jahreszeit etwas auspowern und dabei Spaß haben möchten.



Vereinsförderung: 15 Euro



### Kursbeginn

29. Sept. 2017 und/oder

12. Jänner 2018

Kids: Freitag 15<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>

Teens: Freitag 16<sup>10</sup>-17<sup>10</sup>

### Anmeldeschluss

22. September 2017 und/oder

5. Jänner 2018

Gratis Probetraining möglich

### Veranstaltungsort

Mehrzwecksaal im Gemeindehaus

### Zielgruppe

Kids: 5-8 Jahre

Teens: 9-12 Jahre

Geschlecht: m/w

Teilnehmerzahl: mind. 8 max. 15



Claudia RAUCH



0650 / 57 05 850



8 x 60 min



40,-

Ermäßigung von 15 Euro gilt für den  
Besuch beider Kurse

## Hip Hop Dancing

### Kursinhalt

In diesem Kurs werden nach spielerischem Aufwärmen einfache Schrittkombinationen zu cooler Hip Hop- und Popmusik einstudiert und am letzten Tag, ca. 20 min. vor Kursende, präsentiert.



Vereinsförderung: 15 Euro



### Kursbeginn

nach telefonischer Vereinbarung  
mit Martina PITZL - TC GoForward  
Tel: 0664 / 39 55 009

### Veranstaltungsort

Tennisplatz Mettersdorf

### Zielgruppe

Alter: ab 4 Jahre aufwärts  
Geschlecht: m/w



Manfred DORNER bzw.  
Martina PITZL



0664 / 13 00 441  
0664 / 39 55 009



1 x 60 min



2er Gruppe 16 € je Kind  
3er Gruppe 11 € je Kind  
4er Gruppe 9 € je Kind

## Tennis für alle Altersgruppen

### Kursinhalt

Vorhand, Rückhand, Volley, Smash, Flugball,  
Aufschlag, Stop und Lop, Topspin, Slice,  
Drilltraining, Taktik, Match ...







**Kursleiterin: Sigrid ANTONIUK**

**Kursbeginn**

**25. Oktober 2017**

**Mittwoch, 19<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>**

**Anmeldeschluss**

**25. Oktober 2017**

**Veranstaltungsort**

**Turnsaal der VS Mettersdorf**

**Zielgruppe**

**Alter: 9 bis 99**

**Teilnehmer: mind. 12 Personen**



**Info: Elfriede BRABEC**



**0664/57 53 760**



**10 x 60 min**



**65,-**

**Turnmatte mitbringen !**

## Pilates

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - ein systematisches Körpertraining. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

Die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Durch die Aktivierung dieses Kraftzentrums (Powerhouse) werden Taille und Hüfte schlanker.

Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten. Wer PILATES trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag.



**Vereinsförderung: 3 Euro**



#### Kursbeginn

#### **LAUFEN:**

April bis Oktober

Jeden Mittwoch um 19<sup>00</sup>

#### Anmeldeschluss

Hinkommen und mitlaufen!

#### WORKSHOP NORDIC WALKING:

20. September 2017

Mittwoch 18<sup>30</sup> - 19<sup>30</sup>

#### Anmeldeschluss

20. September 2017

#### Veranstaltungsort

Ursula-Quelle Mettersdorf

#### Zielgruppe

Alter: jedes Alter

Geschlecht: m/w



Winfried KONRAD



0664 / 82 73 518



Länge der Einheit von der Gruppe abhängig



freiwillige Spende

## Laufen & Workshop Nordic Walking

### Kursinhalt

Gemeinsam Laufen oder Nordic Walken!

Je nach Teilnehmer/innenfeld wird in unterschiedlichen Gruppen gelaufen oder gewalkt (Tempo und Distanz werden auf die Teilnehmer/innen abgestimmt). Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Körperliche Gesundheit ist Voraussetzung.

**WICHTIG:** ES STEHT DER SPASS AN ERSTER STELLE UND NICHT DIE SPORTLICHE HÖCHSTLEISTUNG!

Aufwärmen (z.B. Lauf-ABC), gemeinsamer Lauf oder Walk in die umliegende Gegend, z. B. Siebing, Zehensdorf, Rosenberg, St.Nikolai, etc., Dehnübungen.

Gemütliches Beisammensein in den eigenen Lauftreff-Räumlichkeiten direkt neben der Ursulaquelle! Bei Gelegenheit gemeinsames Grillen, Kastani-enbraten, Mondscheinlauf, etc.

Duschmöglichkeiten gegeben!





### Kursbeginn

2. Oktober 2017 und/oder

8. Jänner 2018

Montag 19<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>

### Anmeldeschluss

2. Oktober 2017 vor Ort

8. Jänner 2018 vor Ort

### Veranstaltungsort

Volksschule Mettersdorf

### Zielgruppe

Alter: 40+

Geschlecht: weiblich

Teilnehmer: mind. 8, max. 20

### Info

Turnmatte bitte mitbringen!



Claudia RAUCH



0650 / 57 05 850



10 x 60 min



45,-

## Wirbelsäulengymnastik

### Kursinhalt

Ziel dieses Kurses ist es, die abgeschwächte Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur zu kräftigen, die Gelenke zu mobilisieren und die Beweglichkeit zu verbessern.





### Kursbeginn

Mittwoch 8. November 2017  
ab 19<sup>00</sup>

### Anmeldeschluss

einfach vorbeikommen

### Veranstaltungsort

Sportzentrum Mettersdorf

### Zielgruppe

Anfänger und Fortgeschrittene

Geschlecht: m/w



Obmann: Walter Gsell



0664 / 16 33 434



ab 19<sup>00</sup> Uhr



Teilnahme: gratis

## Tischtennis

### Kursinhalt

In den Wintermonaten von November bis März kann jeder ambitionierte Tischtennisspieler im Sportzentrum Mettersdorf vorbeikommen.

Der Verein hat auch heuer wieder einen professionellen Tischtennislehrer engagiert um Tricks, Technik und Material den TeilnehmerInnen näherzubringen.





Kursbeginn

14. September 2017  
Donnerstag 19<sup>00</sup> -20<sup>30</sup>

Anmeldeschluss

14. September 2017

Veranstaltungsort

Turnsaal der VS Mettersdorf

Zielgruppe

Alter: 9 bis 99



Prof. Ekard LIND



03477 / 29040



6 x 90 min



65,-

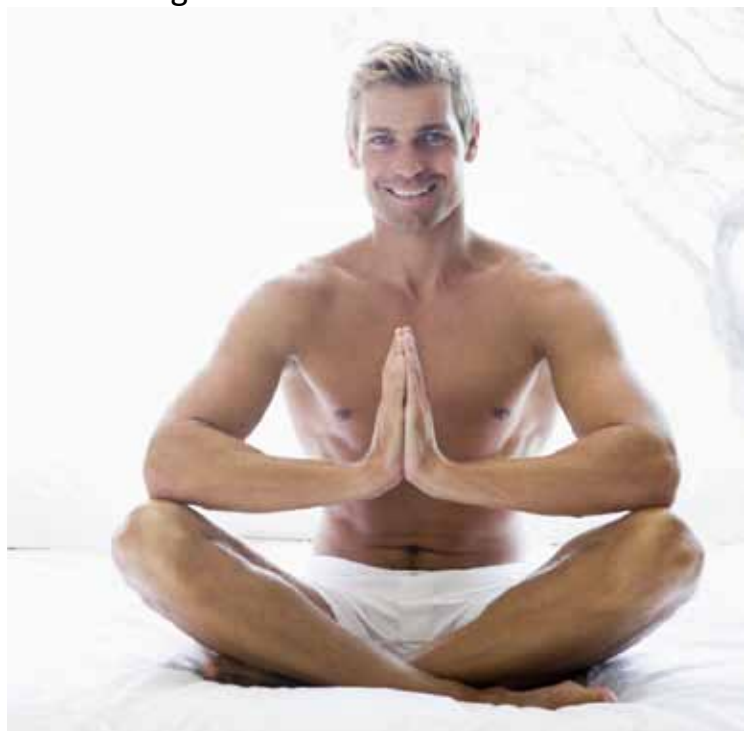
## Joga

### Kursinhalt

Ausbau der Gelenkigkeit, Entspannung sowie Haltung & Bewegung.

### Mitzubringen:

Bequeme Kleidung, weiche Unterlage, evtl. Schreibzeug.



Vereinsförderung: 3 Euro für Mettersdorfer/innen



#### Kursbeginn

Mittwoch, den 13. September 2017

bis 11. Oktober 2017 = 5 Einheiten

Beginn: 19<sup>00</sup>

#### Anmeldeschluss:

31. August 2017

#### Veranstaltungsort

Volksschule Mettersdorf

(Outdoor + Indoor Training)

#### Zielgruppe

Teilnehmer: mind. 9

#### Info

Turnmatte, Turnbekleidung und

Trinkflasche nicht vergessen!



Martina NAGLER oder  
Tanja RAPPOLD



0664 / 37 50 751 oder  
0664 / 37 81 813



50 min



5er Block 45,- Euro  
Einzelstunde 11,- Euro

Leihsmoveys 3€/Einheit

## smovey - „made in austria“

### Kursinhalt

smovey ist ein **österreichisches Gesundheitssport-Gerät**, das von einem an Parkinson erkrankten Mann aus OÖ erfunden und von TCM Medizinerinnen und Physiotherapeuten weiterentwickelt wurde. Durch seine freilaufenden Stahlkugeln und die dadurch entstehenden Vibrationen, bringt es auf vielfältigste Weise Schwung ins Leben von Alt und Jung.

Die Gelenke werden geschmiert, die Knochenstruktur gestärkt und Osteoporose vorgebeugt. Die Muskelkraft des ganzen Körpers wird gesteigert und Bänder und Sehnen werden belastbarer. Die Bauch- und Rückenmuskulatur werden gestärkt und Haltungsschäden vorgebeugt. Die Problemmuskulatur wird gestärkt (Nacken, Schulter, Rücken, Brust, Gesäß und Hüften). Die Gehirndurchblutung wird gesteigert und die Konzentrationsfähigkeit gefördert. Die Darmtätigkeit wird bei regelmäßigem Training gefördert und reguliert. Stresshormone werden abgebaut und das allgemeine Wohlbefinden verbessert.

Lerne mit uns, die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten der grünen Ringe kennen und du wirst merken wie sich dein Körper step by step zum Positiven verändert!

**Das TRAINING macht Spaß und ist für jedes Alter geeignet, Kids – Senior – Young - für Männer und Frauen!**



Vereinsförderung: 1,50 Euro / 5er Block



### Anmeldung

E-Mail an:

[office@bogensport-bogenbau.at](mailto:office@bogensport-bogenbau.at)

mit dem Betreff:

Bogenkurs Mettersdorf

### Veranstaltungsort

Wird bei Zustandekommen des  
Kurses festgelegt (evtl. Freibadge-  
lände)

### Zielgruppe

Bogenanfänger / Neuling mit und  
ohne Ausrüstung

Teilnehmer: mind. 3 max. 6

Ausrüstung: Leihgebühr 10,- Euro

(wird bei Kauf einer Ausrüstung angerechnet)



Helmut BRIX oder  
Dagmar MANDL-WERNER



0699 / 1040 7795  
0699 / 1722 7440



3 x 60 min



44,-

## Bogenschießen

### Kursinhalt

Bogenschießen, das ist die Sehnsucht nach Ruhe und Entspannung, aber auch ein aktives Erlebnis und Abenteuer in der Natur.

Erlernen Sie die Grundlagen dieser faszinierenden Sportart, mit traditionellen Bögen oder Sportbögen zu schießen.

Der Anfängerkurs ist für absolute Anfänger und Neueinsteiger konzipiert, welche keinerlei oder nur wenig Erfahrung im Umgang mit Pfeil und Bogen haben. Sie erfahren hier Unterstützung bei der Materialauswahl und Zusammenstellung Ihres persönlichen Equipments. Sie bekommen Hilfestellung bei den ersten Schritten in diesem Sport. Gerade am Beginn werden die Weichen zu Lust oder auch Frust gestellt - bedienen Sie sich daher der Erfahrung eines leidenschaftlichen Bogenschützen (staatlicher Trainer in Ausbildung) und stellen Sie die Weiche auf Spaß und Erfolg.



Vereinsförderung: 1 Euro



#### Kursbeginn

23. Oktober 2017

8. Jänner 2018

Montag 9<sup>00</sup>-10<sup>00</sup>

#### Anmeldeschluss

23. Oktober 2017 vor Ort

8. Jänner 2018 vor Ort

Gratis Probetraining möglich

#### Veranstaltungsort

Senioren- und Pflegeheim  
Mettersdorf (ECO-Haus)

#### Zielgruppe

Alter: SeniorInnen

Geschlecht: m/w

Teilnehmer: mind. 8



Claudia RAUCH



0650 / 57 05 850



7 x 60 min



30,-

## Seniorenturnen

#### Kursinhalt

Ein Kurs für Körper und Geist.

Nach lockerem Aufwärmen zur Musik werden alle Muskeln im Sitzen und Stehen mobilisiert, gekräftigt und gedehnt.

Lustige Konzentrationsübungen runden die Stunde ab.

