



Marktgemeinde Hausmannstätten

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

gde@hausmannstaetten.gv.at

Hausmannstätten, August 2019

FL OH M A R K T



Neue Sonderausgabe G'sund und Fit von A-Z (Schuljahr 2019/20)

Ballett – Kindertanz

Ab 16.09.2019 wöchentlich im Pfarrsaal Hausmannstätten mit der Tanz- und Spielpädagogin Silvia Metaweia

Montag, 14.15 – 15.05 Uhr für 4-6 Jährige Kindertanz

Montag, 15.15 – 16.05 Uhr ab 6 Jahren Kinderballett

Kursbeitrag: € 88, -- für 3 Monate

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

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

Wir starten nach der Sommerpause wieder mit einem abwechslungsreichen Kurs mit Kräftigung, Pilates, Rückenfit, Stabilisation, Mobilisation, Koordination! Nach lockerem Aufwärmen kräftigen wir mit gezielten Übungen unsere Muskeln, stärken unseren Rücken, erhalten / fördern wir unsere Beweglichkeit und verbessern unsere Körperhaltung, Dehn- oder Entspannungsübungen runden jede Einheit ab!

Ausprobieren, mitmachen!

Ab 24.09.2019 - Dienstags von 19.00 bis 20.30 Uhr in der Sporthalle Hausmannstätten,

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

Info/Anmeldung: Karin Rieger 0676/34 40 470

FUSSBALL - Sportverein Hausmannstätten

Der Sportverein Hausmannstätten startet wieder mit neuem Schwung in die Spielsaison 2019/20. Unserer Jugend bieten wir in der Saison 2019/20 folgende Jugendmannschaften an: U8, U10, U11, U12, U14, U16.

Für unsere Kleineren wird es auch heuer wieder einen Fußballkindergarten geben. Unsere KM1 und KM2 starten am 17.08 und 24.08. mit Heimspielen in die Meisterschaft. Trainingsbeginn für die Jugendmannschaften ist Mitte August 2019.

Weitere Informationen finden Sie unter www.sv-hausmannstaetten.at oder bei unserem Jugendleiter unter 0664/45 06 245

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, 02.09.2019, 18.00- 19:00 Uhr im Turnsaal der alten Volksschule Hausmannstätten. NeueinsteigerInnen sind herzlich willkommen! 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

24.09.2019 bis 02.04.2020 jeden Dienstag von 19.00 - 20.30 Uhr in der Sporthalle Hausmannstätten

Kosten: € 80.- (für 27 Einheiten)

Kursleiterin: Anna Harrison

Um telefonische Voranmeldung wird gebeten. (03135/46130-16 Hr. Groß)

Judo Hausmannstätten

Beginn 24.09.2019 ab 15.30 Uhr – Kinder von 5-7 Jahren ab 16.30 Uhr – Kinder ab ca. 8 Jahren

Kursleiter: Friedrich Steiner (Staatlich geprüfter Judolehrer – 3. DAN)

Kosten: € 65, -- pro Semester od. € 120, -- für das ganze Schuljahr. Info u. Anmeldung: 0664/823 89 25 oder office@judohaus.at

- Bitte wenden! -

Senioren- Funktionsturnen

Unter dem Motto „Fit bis ins hohe Alter“ wollen wir nach der Sommerpause wieder mit unserem Seniorenfunktionsturnen beginnen. Wer Freude an der Bewegung in der Gruppe hat, möge sich bitte bei mir, Karin Heber, Dipl. Wellnesscoach und Beckenbodentrainer – Tel. Nr. 03135/47853 bzw. 0681/10627203 melden.

Wir beginnen am: Di. 24.09.2019

Und treffen uns: 1x wöchentlich in der alten VS-Hausmannstätten (Turnsaal), Jeweils: **Dienstag: 16.30 – 17.30 Uhr**

Kosten: pro Einheiten € 5,60/ Abrechnung mit 10er Block

Ein späterer Einstieg ist natürlich auch jederzeit möglich.

Treffpunkt Tanz - „Warum mit 70 nicht tanzen gehen?“

Seit vielen Jahren gibt es jeden Dienstag in der Pfarre Hausmannstätten „Treffpunkt: TANZ“. Wir Tanzleiterinnen (in der Steiermark etwa 80) haben eine Ausbildung genossen, die es Jedermann/frau ermöglicht, sofort mit zu machen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben: wer außer Atem kommt, regt sein Gehirn an. Körperliche Aktivität macht schlau! Dies alles passiert spielerisch und nebenbei beim Tanzen: die Verbindung von Musik, Bewegung und dem Einprägen der Schrittfolgen und –Kombinationen lässt im Gehirn neue Verknüpfungen und Nervenzellen entstehen. Herz, Lunge und Kreislauf werden trainiert, Gelenke werden bzw. bleiben elastisch und belastbarer. Nicht zuletzt wirken die fröhliche Gemeinschaft und das Aufeinander-Rücksicht-nehmen-müssen positiv und verjüngend (Lachfalten nehmen wir gerne in Kauf) und hilft gegen Depression.

Ich möchte Sie daher gerne einladen, ab 17. September 2019 um 17.30 Uhr bis 19 Uhr in den Pfarrsaal zu kommen, um es selbst ausprobieren zu können – Sie werden nicht enttäuscht sein! Hildegard Brodtrager (Tel 0316 40 67 17 oder 0699/1135 0019)

Turnverein Hausmannstätten

Eltern-Kind-Turnen:

Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr + 16.00 bis 17.00 Uhr;

19.09.2019 – 14.05.2020 (31 Einheiten)

Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr

20.09.2019 – 15.05.2020 (29 Einheiten)

Mitgliedsbeitrag € 80,- (für das 2. Kind € 40,-)

Kursleitung: Manuela 0660/1044232

E-Mail: manuela.meller@hotmail.com

Erlebnisturnen für Kindergartenkinder:

Mittwoch 15.30 – 16.20 Uhr + 16.30 – 17.20 Uhr;

Mitgliedsbeitrag € 50,-

18.09.2019 – 13.05.2020 (31 Einheiten)

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 – 21.00 Uhr

Mitgliedsbeitrag € 80,-

ab 11.09.2019 (34 Einheiten)

Kursleitung: Beate 0699/15025398

E-Mail: beate.tropper4@gmail.com

Erlebnisturnen für Volksschulkinder:

Montag 15.00 – 15.50 Uhr + 16.00 – 16.50 Uhr

Mitgliedsbeitrag € 50,-

ab 16.09.2019 (31 Einheiten)

Kursleitung: Andrea 0681/20205686

E-Mail: andreaHausmann280@gmail.com

Fit & Fun für Jung und Alt:

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

Donnerstag 19.30 – 21.00 Uhr

Mitgliedsbeitrag € 110,-

12.09.2019- 14.05.2020 (32 Einheiten)

Kursleitung: Peter 0660/3570373

E-Mail: peter.dorner@bbgraz.at

Alle Einheiten finden in der Sporthalle Hausmannstätten (Hauptstraße 50) statt.

Volleyballclub Hausmannstätten

Der Volleyballclub Hausmannstätten sucht noch volleyballbegeisterte Mitspieler für die 2. Herrenmannschaft (2. Landesliga) sowie für die Damenmannschaft (1. Landesliga).

Ab Oktober ist ein Kinder-Jugendtraining geplant (von 10 bis 16 Jahren, Mindestteilnehmerzahl 10 Kinder bzw. Jugendliche)

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

Yoga (und mehr...): vidia-Zentrum, Anton-Bruckner-Weg 2, 8071 Berndorf/Hmst.

Im vidia-Zentrum werden ab dem 30.09.2019 verschiedenste Sport- und Yoga-Kurse angeboten.

Nähere Informationen - erhalten Sie unter www.individia.at oder bei Heike Burzki, Dipl. Yogalehrerin: 0664 / 358 65 45

- Bitte wenden! -