

Die Gemeinde informiert und lädt ein:

Am Kirchbichl 4, 8733 St. Marein-Feistritz
St. Marein - Tel: +43 (0)3515 4232-0 - Fax DW 15
e-mail: gde@st-marein-feistritz.gv.at
www.st-marein-feistritz.gv.at

Das aktuelle Bewegungs- und Sportangebot in der Gemeinde St. Marein-Feistritz

Jeweils am

Montag

18:00 - 20:00 Uhr im
Turnsaal St. Marein

Rock your Body

Funktionelles Gruppentraining der zusammenarbeitenden Muskelketten. Durch Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit steigern Sie die Leistung im Alltag

Kursleitung:

Stefan Lasser

Kosten: 10 Einheiten € 110,-
Einzeleinheit € 14,-

Jeweils am

Dienstag

09:15 - 10:15 Uhr im
Turnsaal St. Marein
ab 02.10.2018

Allgemeines Frauenturnen

Sanftes Herz-Kreislauf-Training mit Musik, Kräftigungs- und Dehnungsübungen, Ausgleichs- und Lockerungsgymnastik zur Verbesserung des allgemeine Wohlbefindens und der Beweglichkeit – KEINE BODENÜBUNGEN.

Kursleitung:

Maria Hübler-Leitner

Kosten: € 12,- pro Monat

Jeweils am

Dienstag

18:30 - 19:20 Uhr im
Turnsaal St. Marein
ab 02.10.2018

Fit durch den Winter Aerobic für Damen und Herren

Anmeldungen:
Klumaier Hilde: 03515/4433
Gemeindeamt: 03515/4232

Kursleitung:

**Mag. Verena
Santiago Rodrigues**

Kosten: 15 Einheiten € 45,-

Jeweils am

Dienstag

19:00 - 20:00 Uhr im
Turnsaal Feistritz
ab sofort

Kneipp - Bauch – Beine – Po

Ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po zur Kräftigung, Straffung und Dehnung.

Kursleitung:

Katja Lechner
Tel. 0676 / 44 14 855
Für Mitglieder € 59,- halbj.
Gäste: € 71,- halbj.
Einzeltraining: € 5,-

Jeweils am

Dienstag

19:30 – 21:00 Uhr im
Turnsaal St. Marein
ab 02.10.2018

Fit durch den Winter gemischtes Turnen für Jung & Alt

Abwechslungsreiches, fitnessorientiertes Ganzkörpertraining mit Musik für Frauen und Männer jeden Alters. Mit Kraft,- Konditions- und Koordinationsübungen für den gesamten Bewegungsapparat verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und kräftigen Ihre gesamte Muskulatur.

Kursleitung:

Emmerich Karolyi

Anmeldungen.
Gemeindeamt: 03515/4232
Die Abrechnung erfolgt nach konsumierten Einheiten.

Jeweils am

Mittwoch

16:30 - 18:00 Uhr im
Turnsaal St. Marein
ab 03.10.2018

Mein Freund der Ball Spiel- und Bewegungstraining für Kinder

Neben den fußballspezifischen Übungen werden auch Fitnessübungen mit und ohne Ball durchgeführt. Besonderer Wert wird dabei auf den toleranten Umgang mit Mitspieler(Innen) bzw. Gegenspieler-(Innen) gelegt.

Kursleitung:

Emmerich Karolyi
Tel. 0664 / 15 42 190

Bitte wenden!!

Jeweils am

Mittwoch

ab 17:30 Uhr

Turnsaal Feistritz

Kinderzumba

8 Einheiten ab 03. Oktober 2018

Ab 4 Jahre möglich

Kursleitung:

Anni König

Tel. 0650 / 91 51 125

Jeweils am

Mittwoch

18:00 - 20:00 Uhr im

Turnsaal St. Marein

Allround Partie

Fußball für Jung und Alt

Infos:

Ing. Andres Berger

Tel. 0664 / 517 84 49

Jeweils am

Mittwoch

18:30 - 19:20 Uhr im

Turnsaal Feistritz

ab sofort

FIT im Murtal

Aerobic, Zumba, Smovey

Leihgebühr für Smoveys: € 15,-- pro Saison

Kursleitung:

Anni König

Tel. 0650 / 91 51 125

Kursbeitrag: € 75,-- halbjährlich

Jeweils am

Mittwoch

19:30 - 20:20 Uhr im

Turnsaal Feistritz

ab sofort

FIT im Murtal

Rücken – Fit Gymnastik

Aufwärmen, mobilisieren, dehnen, lockern und kräftigen des Muskelkorsetts rund um die Wirbelsäule, von Kopf bis zu den Zehen.

Mitzubringen sind eine Turnmatte und ein Thera Band

Kursleitung:

Anni König

Tel. 0650 / 91 51 125

Kursbeitrag: € 50,-- halbjährlich

Jeweils am

Donnerstag

09:00 - 10:00 Uhr im

Turnsaal Feistritz

ab 04.10.2018

Fit durch Bewegung, Kräftigung und Dehnung

Herz-Kreislauf-Training mit Musik, Ganzkörperkräftigungs- und Dehnungsprogramm sowie Ausgleichs- und Lockerungsgymnastik zur Verbesserung des allgemeinen und körperlichen Wohlbefindens und der Beweglichkeit.

Kursleitung:

Maria Hübler-Leitner

Tel. 0681/207 26 307

Jeweils am

Donnerstag

19:00 - 20:00 Uhr im

Turnsaal Feistritz

IC – Partnerturnen

Rückenfit, ganzheitliches Training zur Verbesserung der Beweglichkeit und des Gleichgewichtes, sanftes Ausdauertraining in der Gemeinschaft.

Kursleitung:

Katja Lechner

Infos: **Gerhard Sandheigl,**

Tel. 03515 / 4408

Jeweils am

Freitag

19:00 - 21:00 Uhr im

Turnsaal Feistritz

FC Rangers

Fußballtraining – ab November 2018

Infos: **Peter Ring**

Tel. 0664 / 23 26 748

Jeweils am

Freitag

19:00 - 21:00 Uhr im

Turnsaal St. Marein

FC St. Marein

Fußballtraining – ab Jänner 2019

Infos:

Ing. Andres Berger

Tel. 0664 / 517 84 49

Schnuppern ist bei jedem Kurs möglich.

Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes, bewegen Sie sich!

Alle Gruppen sind für neue Teilnehmer/Teilnehmerinnen offen und freuen sich auf Ihr Kommen.

Für die Gemeinde St. Marein-Feistritz:
Ing. Bruno Aschenbrenner