

Die Gemeinde informiert und lädt ein:

Am Kirchbichl 4, 8733 St. Marein-Feistritz
St. Marein - Tel: +43 (0)3515 4232-0 - Fax DW 15
Feistritz - Tel: +43 (0)3515 4203-0 - Fax DW 4
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

Montag

18:00 -19:00 Uhr in
Greith 24 bzw.
wetterabhängig im
Turnsaal Feistritz
und

XLarge – Large - Gymnastik

Sanftes Herz-Kreislauf-Training und Ganzkörperkräftigung mit Musik für Frauen mit Kleidergröße Large bis XXXLarge zur Steigerung der Beweglichkeit und des allgemeinen Wohlbefindens.

Kursleitung:

Maria Hübler-Leitner

Anmeldung erbeten unter:
Tel. 0664 / 22 62 594

Dienstag

09:00 - 10:00 Uhr im
Turnsaal Feistritz

Jeweils am

Dienstag

19:00 - 20:00 Uhr im
Turnsaal Feistritz

Kneipp - Fit for Fun

Athletic-Fitness: intensives Intervalltraining, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit

Bauch Workout: Training Rumpfmuskulatur

Body Fit: Ganzkörpertraining mit eigenen Körpergewicht oder mit Einsatz von Kleingeräten

Kursleitung:

Katja Lechner

Für Mitglieder € 59,-- halbj.
Gäste: € 71,-- halbj.
Einzeltraining: € 6,--

Jeweils am

Dienstag

18:30 - 19:30 Uhr im
Turnsaal St.Marein

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 € 40,--

Jeweils am

Dienstag

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

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 Körpermuskulatur.

Kursleitung:

Emmerich Karolyi

Anmeldungen.

Gemeindeamt: 03515/4232

Einstieg jederzeit möglich!
Die Abrechnung erfolgt nach konsumierten Einheiten.

Jeweils am

Mittwoch

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

Mein Freund der Ball

Spiel- und Bewegungstraining für Kinder

Neben den fußballspezifischen Übungen werden auch allgemeine 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
18:00 - 19:00 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

FIT im Murtal
Aerobic, Zumba
Smovey
Leihgebühr für Smoveys: € 15,-- pro Saison

Kursleitung:
Anni König
Tel. 0650 / 91 51 125
Kursbeitrag: € 70,-- halbjährlich

Jeweils am
Mittwoch
19:30 - 20:20 Uhr im
Turnsaal Feistritz

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
14:00 - 15:00 Uhr im
Turnsaal Feistritz

Senioren-/Seniorinnen-
Turnen
Step Aerobic – Muskelkräftigung, speziell Bauch- und Rückentraining, Dehnungs- und Ausdauertraining für jedermann.

Kursleitung:
Mag. Erich Madritsch
Infos: **Iris Rath**,
Tel. 03515 / 4216

Jeweils am
Donnerstag
14:00 - 15:00 Uhr im
Turnsaal St.Marein

Allgemeines Frauenturnen
Ganzkörper- und Ausgleichsgymnastik, Dehnungs- und Lockerungsübungen sowie Herz-Kreislauf-Training mit Musik zur Verbesserung des Wohlbefindens.

Kursleitung:
Maria Hübler-Leitner
Tel. 0664 / 22 62 594
Kosten: € 10,-- pro Monat

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
ab November

FC Rangers
Fußballtraining

Infos: **Peter Ring**
Tel. 0664 / 23 26 748

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

Bitte wenden!