



Marktgemeinde Hausmannstätten

Marktplatz 1-2, 8071 Hausmannstätten, Telefon 03135/46130, Fax 03135/4613018
 gde@hausmannstaetten.steiermark.at oder j.ruckenstuhl@hausmannstaetten.steiermark.at

Hausmannstätten, August 2016

F L O H M A R K T



Sonderausgabe G'sund und fit von A-Z (Schuljahr 2016/17)

Ballett – Kindertanz

Ab 19.09.2016 wöchentlich im Pfarrsaal Hausmannstätten mit der Tanz- und Spielpädagogin Silvia Metawea

Montag, 14.00 – 14.50 Uhr für 4-6 Jährige Kindertanz
 Montag, 15.00 – 15.50 Uhr ab 6 Jahren Kinderballett

Kursbeitrag: € 85,-- für 3 Monate

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

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

Nach lockerem Aufwärmen werden wir durch ein gezieltes, abwechslungsreiches Programm (mit Schwerpunkt: Rückenfit, Pilates, Stabilisation, Koordination, Mobilisation) unsere Muskeln kräftigen, unsere Beweglichkeit erhalten/fördern und unsere Körperhaltung verbessern! Dehn- oder Entspannungsübungen runden jede Einheit ab!

Dienstags von 19 bis 20.30 Uhr in der Hauptschule Hausmannstätten, 20.09.2016 bis 09.05.2017, Kosten: 100€ (26 Einheiten)

Bitte Matte, Handtuch und Getränk mitbringen!

Info/Anmeldung: Karin Rieger 0676/34 40 470

FUSSBALL - Sportverein Hausmannstätten

Der Sportverein Hausmannstätten startet wieder mit neuem Schwung in die Spielsaison 2016/17.

Unserer Jugend bieten wir in der Saison 2016/17 folgende Jugendmannschaften an: U8, U 10, U11, U13, U15, U17.

Für unsere Kleineren von fünf bis acht Jahren wird es auch heuer wieder eine Kindermannschaft geben. Neu ist auch eine KM2.

Trainingsbeginn für sämtliche Jugendmannschaften ist der 20. August 2016.

Nähere Informationen finden Sie unter www.sv-hausmannstaetten.at oder bei unserem sportlichen Leiter unter 0660/8180844.

Gesunder Rücken: vidia-Zentrum, Anton-Bruckner-Weg 2, 8071 Berndorf/Hmst. - Schnupperblock: je € 39,-

Mittw, 17:30: **Faszien-YOGA – Stetch & Relax** (6x 50min); Donn, 8-9:15: **FIT am MORGEN – Dynam. Rücken** (5x 75min)

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Handtuch, Trinkflasche - Anmeldung: Heike Burzki, Dipl. Yogalehrerin: 0664 / 358 65 45

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, 05.09.2016, Beginn 18.00 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

Sind Sie müde, überarbeitet - suchen Sie eine Abwechslung, oder sind Sie ganz einfach sportbegeistert?

Dann haben wir für Sie genau das Richtige!

Im Rahmen der Aktion "**Gesunde Gemeinde**" unterstützt die Marktgemeinde Hausmannstätten ab 20.09.2016 jeden Dienstag von 19.00 bis 20.30 Uhr in der Sporthalle Hausmannstätten einen

„GYMNASTIK-MIX“

der besonderen Art! In diesen 90 Minuten werden wir Kondition für die kommende Skisaison tanken, unseren Körper straffen und kräftigen, aber auch spielen und natürlich sehr viel Spaß haben. 20 Abende kosten € 60,--.

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

Ob jung ob alt, männlich oder weiblich – wir freuen uns auf alle Fälle auf Ihr Kommen.

Judo Hausmannstätten

Beginn Dienstag, 27.09.2016 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: € 60,- pro Semester od. € 110,- für das ganze Schuljahr. Info u. Anmeldung: 0664/823 89 25 oder office@judohaus.eu

Parkour/Freerunning mit stressless Rock

.....bedeutet: „Kunst der effizienten Fortbewegung“ und „Bewegung ohne Grenzen“.
Ab dem 02. November findet wöchentlich von 19:30-21.00 Uhr eine Parkour und Freerunning Einheit für Anfänger und Fortgeschrittene in der Turnhalle Hausmannstätten statt.
Kosten für 14 Einheiten: € 160,- Erwachsene ab 14 Jahren, € 120,- Kinder von 9-14 Jahren
Info/Anmeldung: Mag. Thomas Machinger 0650/3455334 oder office@stresslessrock.at

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: 29.09.2016
Und treffen uns: 1x wöchentlich im Turnsaal der alten Volksschule Hausmannstätten, jeweils Donnerstag 16 – 17 Uhr
Kosten: pro Einheit € 5,80 – 10 Einheiten
Ein späterer Einstieg ist natürlich jederzeit möglich. Wir freuen uns über Neueinsteiger!

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 13. September 2016 um 17.30 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:

ab Donnerstag, 29.09.2016 15.00 – 16.00 Uhr + 16.00 bis 17.00 Uhr; Mitgliedsbeitrag € 80,- (für das 2. Kind € 40,-)
Infos bei Claudia Lieschnegg, Tel.: 0699/112 767 12
E-Mail: claudia.li@gmx.net

Erlebnisturnen für Kindergartenkinder:

ab Mittwoch 21.09.2016 15.30 – 16.20 Uhr + 16.30 – 17.20 Uhr; Mitgliedsbeitrag € 50,-
Infos bei Andrea Haußmann, Tel.: 0681/202 056 86
E-Mail: andrea.haussmann@aon.at

Damen Fitness-Workout:

Kräftigung, Koordination, Ausdauer, Stärkung der Muskulatur, die Leistungsfähigkeit steigern, in Form kommen, Stretching
ab Mittwoch, 14.09.2016 19.30 – 21.00 Uhr Mitgliedsbeitrag € 80,-
Infos bei Beate Tropper, Tel.: 0699/150 25 398
E-Mail: beate.tropper4@chello.at

Erlebnisturnen für Volksschulkinder:

ab Montag, 19.09.2016 16.00 – 16.50 Uhr Mitgliedsbeitrag € 50,-
Infos bei Andrea Haußmann, Tel.: 0681/202 056 86
E-Mail: andrea.haussmann@aon.at

Fit & Fun für Jung und Alt:

abwechslungsreiches Ausdauer-, Kraft- und Konditionstraining für Herren mit Ballspielvariationen
ab Donnerstag, 15.09.2016 19.30 – 21.00 Uhr Mitgliedsbeitrag € 110,-
Infos bei Mag. Peter Dorner, Tel.: 0660/357 03 73
E-Mail: peter.dorner@bbg Graz.at

Alle Einheiten finden in der Turnhalle 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 sind 2 Kinder-Jugendtrainings geplant (bis 12 Jahre und von 12 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

- Bitte wenden! -