



DSG Sport KA
Körper. Geist. Seele

PROGRAMM

Fitprogramm 2021/22

Herbst 2021



Mitgliedsbeiträge 2021

Ehepaare mit Kinder bis Jg. 2003 und Auszubildende bis Jg. 1995:	€ 45,-
Ehepaare und Alleinerziehende mit Kind/er bis Jg. 2003:	€ 42,-
Erwachsene:	€ 30,-
Studenten, Lehrlinge, Präsenz- oder Zivildienstleistende bis Jg. 1995:	€ 21,-
Jugendliche Jg. 2003 bis 2005:	€ 19,-
Kinder und Schüler Jg. 2006 und jünger:	€ 15,-

Wichtig:

Kündigung der Mitgliedschaft ist nur schriftlich möglich und erlischt nicht automatisch mit Ablauf des Jahres oder bei Nichtzahlung des Mitgliedsbeitrages.

Bei Stornierung bis zum 31. Jänner d.l.J. erlischt der Mitgliedsbeitrag für dieses, wenn in diesem Zeitraum an keinem DSG Programm teilgenommen wurde.

*Eigentümer, Herausgeber und Verleger:
Diözesansportgemeinschaft Steiermark
Bischofplatz 4, 8010 Graz, info@dsg.at, www.dsg.at*

*Für den Inhalt verantwortlich:
Diözesansportgemeinschaft Steiermark*

*Grafik: DigiCorner; Druck: Il Printo
Bilder: Titelbild – Sonntagsblatt/Neuhold, privat, pixabay*



Meine Gedanken

Drei bis viermal im Jahr darf ich ein Vorwort schreiben. Jedesmal sitze ich dann vor dem PC und überlege, welches Thema könnte jetzt am besten passen. Ich überlege und überlege und überlege. Dieses Mal ist es aber anders. Auf meiner Radtour rund um Sardinien, hatte ich täglich 8 Stunden Zeit zum Nachdenken, insgesamt 64 Stunden, und ich muss sagen, da kommen ganz schön viele Gedanken und Themen zusammen. Am Anfang bin ich zwar noch oberflächlich von Gedanke zu Gedanke gehüpft, mit der Zeit haben sich diese aber immer mehr vertieft. Mir wurde so richtig bewusst, in welcher schnelllebigen Zeit wir uns befinden, wie viel Information auf uns einprasselt und wie wenig Zeit wir für unsere Gedanken haben. Ich war immer der Meinung, wenn man mit Menschen unterwegs ist, auf dieser Radtour mit meinem besten Freund, muss immer Kommunikation, immer ein Informationsfluss stattfinden. Empfinde ich jetzt ganz anders, man kann zusammen unterwegs sein und trotzdem Zeit für sich selbst und seine Gedanken haben. In einer guten Gemeinschaft gibt man Menschen diese Möglichkeit und ich hoffe sehr, dass dies bei unserem Sportprogramm so erlebt werden kann.

Bernhard Kindermann

Wanderungen Herbst 2021

Wanderserie „Rund um den Vollmond“

Wandern mit Cornelia – Gebiet noch offen

Freitag, 24. September

Cornelia Oberrauch, 0664/4824595

Anmeldung per Mail, per Homepage oder Telefon notwendig.

Tageswanderungen- und Bergtouren

Gösseck, Jägersteig

Sonntag, 3. Oktober

Margit Hirtzy, 0664/3507445

Anmeldung per Mail, per Homepage oder Telefon notwendig.



Wanderserie 60+

Herberstein – Geierwand – Stubenbergsee

Freitag, 17. September

Fredi Tapler, 0664/88242354; Christine Reinegger, 0664/8596677

Laßnitzklamm „Aufgesetzte Henn“

Samstag, 16. Oktober

Hans Gröbelbauer, 0650/3124444

St. Radegund – Novystein – Stattegg

Samstag, 6. November

Franz Hirtzy, 0664/8387235

Anmeldung per Mail, per Homepage oder Telefon notwendig.



Radtouren

Vom Donau-Ursprung bis Passau – Donau Radweg

4. bis 18. September

Schlösser in der Weststeiermark II mit gemütlichem Abschluss

Samstag, 16. Oktober

Herbst im Raum Zadar per Rad und Bus mit Standquartier

26. bis 30. Oktober

Im Bereich der Mur – Murberge

Samstag, 6. November

Anmeldung bei:

Walter Bogner

bogner.walter@aon.at, 0316/848384



Veranstaltungen

Bergmesse Johanneskapelle/Schöckl- Ostgipfel

Samstag, 2. Oktober 2021, 11 Uhr

Eine Messe unter freiem Himmel mit 360 Grad Panoramablick, von sportbegeisterten Menschen für sportbegeisterte Menschen.



Schwimmeisterschaften für Menschen mit mentaler Beeinträchtigung

19. September 2021,

Schwimmhalle Sportunion

2020 mussten wir absagen, für September sind wir aber hochmotiviert und freuen uns die sportlichen Leistungen der Sportler und Sportlerinnen.



Alpha Trial

Der Trialpark ist fertig und wurde am 3. Juli weltmeisterlich mit Thomas Pechhacker eröffnet und von Pfarrer Johannes Baier gesegnet. Nach den anstrengenden Bauarbeiten herrscht jetzt große Freude beim gemeinsamen wöchentlichen Vereinstraining.

Vereins(schnupper)training
Montag und Donnerstag, ab 18:00 Uhr

Kontakt: Raimund Blaser, 0660/4644954



Red Hots

Team Sparks (bis 11/12 Jahre)

Montag, 17–18:30 Uhr, Beginn 20. 9. 2021

Ursulinen, Leonhardstraße 62

Kosten: € 150,- pro Semester

Team FireCheer (ab 12 Jahren)

Dienstag, 17–19 Uhr, Beginn 21. 9. 2021 und

Freitag, 16–18 Uhr, Beginn 24. 9. 2021

Raiffeisensportpark, Hüttenbrennergasse 31

Kosten: € 225,- pro Semester



Winterprogramm Vorschau

(Programm erscheint Mitte Oktober)

Sicherheits-Wochenende Tauplitzalm

14. – 16. Jänner 2022

Familien sportwoche Mariazell

20. – 26. Februar 2022

Familien sportwoche St. Jakob im Walde

20. – 26. Februar 2022

Familien sportwoche Hinterstoder

20. – 25. Februar 2022

Wintersport-, Erholungs- & Wellnesswoche in Bad Hofgastein

1. – 6. März 2022

Schiwoche Lech

14. – 26. März 2022

Schneeschuhwanderungen

Jänner bis März 2022

Schitouren

Jänner bis März 2022

geplant:

**Kinderschitage
in der Gaal**

Langlauftage



Fitprogramm

Anmeldung möglich über:

→ Homepage → Telefon → Post → Fitkurs

Montag:

Aktiver Start in die Woche

Uhrzeit: 9:00 – 10:00 Uhr

Übungsleiterin: Renate Meizenitsch-Eder

Zielgruppe: Alle die sich mental und körperlich auf eine neue Woche einstellen wollen.

Ort: Unionhalle (Gymnastiksaal),
Eingang Gabriel-Seidl-Gasse

Beginn: 20. September 2021

Ende: 6. Juni 2022

Gruppengröße: min. 10 – max. 15 Personen

Preis: € 100,-

Ein Aktiver Start in die Woche benötigt eine körperliche und mentale Ausrichtung. Wir werden uns sanft durch bewegen, den Körper dehnen und strecken, Kräftigungsübungen durchführen, unsere Mitte finden und Achtsamkeit von den Schulter- Hand und Fußgelenken bis hin in die Zehen- und Fingerspitzen bringen. Den Schluss rundet eine Schlusssentspannung ab, die den Fokus auf einen lustvollen und erfolgreichen Start in die Woche legt.

Rundum Fit

Uhrzeit: 18:45 – 20:00 Uhr

Übungsleiterin: Walter Koegeler

Zielgruppe: Für alle, denen ein gesunder Körper wichtig ist.

Ort: HTBLA Ortwein, Körösisstraße 157

Beginn: 20. September 2021

Ende: 6. Juni 2022

Gruppengröße: min. 15 – max. 35 Personen

Preis: € 100,-

Der Schwerpunkt bei dieser Einheit liegt beim gesundheitsorientierten Gesamtkörpertraining: Aufwärmen, Musikgymnastik mit Mobilisations- u. Koordinationsübungen sowie einem gezielten Muskelkräftigungsprogramm für den gesamten Körper mit anschließendem Dehnen und Abwärmen. Nicht geeignet für Fanatiker von schweißtreibenden, hochpulsigen Bewegungsabläufen, wohl aber für alle figurbewussten Damen und Herren von 14 bis ca. 80 Jahre.



Wirbelsäulengymnastik sportiv I

Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr

Übungsleiterin: Margit Hirtzy

Zielgruppe: Für alle, die Freude an der Bewegung haben.

Ort: Unionhalle (Turnsaal), Eingang Gaußgasse 3

Beginn: 20. September 2021

Ende: 27. Juni 2022

Gruppengröße: min. 10 – max. 28 Personen

Preis: € 100,-

Nach einem ausgiebigen Aufwärmprogramm (mit Musik) werden Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur sowie zur Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung des gesamten Körpers angeboten.



Dienstag:

Wirbelsäulengymnastik

- Uhrzeit: 16:00 – 17:00 Uhr
Übungsleiterin: Margit Hirtzy
Zielgruppe: Für alle, die Interesse haben, etwas für Ihren Körper zu tun.
Ort: Unionhalle (Ballettsaal),
Eingang Gabriel-Seidl-Gasse
Beginn: 21. September 2021
Ende: 28. Juni 2022
Gruppengröße: min. 10 – max. 15 Personen
Preis: € 100,-

Mobilisation, Koordination und Kräftigung der Rumpfmuskulatur stehen dabei im Vordergrund. Dehnungsübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken runden die Einheit ab.

Zumba

- Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr
Übungsleiterin: Jenny Gonzales
Zielgruppe: Für alle, die sich gerne zu lateinamerikanischer Musik bewegen
Ort: Unionhalle (Ballettsaal), Gaußgasse 3
Beginn: 21. September 2021
Ende: 28. Juni 2022
Gruppengröße: min. 10 – max. 15 Personen
Preis: € 100,-

Zumba-Fitness basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für Zumba-Fitness muss man nicht tanzen können, das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß dran zu haben. Die lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba ist für alle Altersklassen und für alle, die sich von der Musik und den leicht nachzutanzenden Schritten anstecken lassen.

Mittwoch

Fit von Kopf bis Fuß I

Uhrzeit: 9:00 – 10:00 Uhr

Übungsleiterin: Gudrun Hödl

Zielgruppe: Jung und Junggebliebene

Ort: Unionhalle (Ballspielhalle), Gaußgasse 3

Beginn: 22. September 2021

Ende: 29. Juni 2022

Gruppengröße: min. 15 – max. 45 Personen

Preis: € 100,-

- Aufwärmen mit Musik
- Muskelkräftigung
- Wirbelsäulengymnastik
- ausgiebiges Dehnprogramm.

Das und noch viel mehr dient nicht nur dem Herz-Kreislauf-Training, sondern auch dem Einklang zwischen verschiedenen Muskelgruppen. Dabei kommen verschiedenste Hilfsgeräte (Hanteln, Dyna-Bänder, Gummibänder, Handfedergriffe, Bodyformer, etc.) zum Einsatz.



Pilates für Senioren ab 60

Uhrzeit:	9:00 – 10:00 Uhr
Übungsleiterin:	Irmgard Schwarzl
Zielgruppe:	60 bis 100+ Jahre
Ort:	Unionhalle (Balletsaal), Eingang Gabriel-Seidl-Gasse
Beginn:	22. September 2021
Ende:	29. Juni 2022
Gruppengröße:	min. 10 – max. 15 Personen
Preis:	€ 100,-

Pilates ist ein Bewegungssystem, das ständig eine größere Anzahl Anhänger findet. Auch und gerade bei Senioren ist Pilates beliebt, da es gleichzeitig Kraft, Agilität und Koordination und demzufolge die Mobilität von Senioren erhält und unterstützt.

Gymnastik für Menschen ab 70

Uhrzeit:	10:30 – 11:30 Uhr
Übungsleiterin:	Irmgard Schwarzl
Zielgruppe:	70 bis 100+ Jahre
Ort:	Grabenpfarre, Kirchgasse 4
Beginn:	22. September 2021
Ende:	29. Juni 2022
Gruppengröße:	min. 10 – max. 15 Personen
Preis:	€ 100,-

Im Stehen und Sitzen gibt es Aufwärm-, Lockerungs- Koordinations- und Geschicklichkeitsübungen. Bei klassischer Musik wird in überwiegend langsamen Bewegungen der ganze Körper in einem gesundheitsorientierten Beweglichkeitstraining durchbewegt.

Volleyball

Uhrzeit: 20:15- 21:45

Übungsleiterin: Barbara Ulbel

Zielgruppe: Für alle HobbyspielerInnen

Ort: Campus Sacre Coeur, Petersgasse 1, 8010 Graz

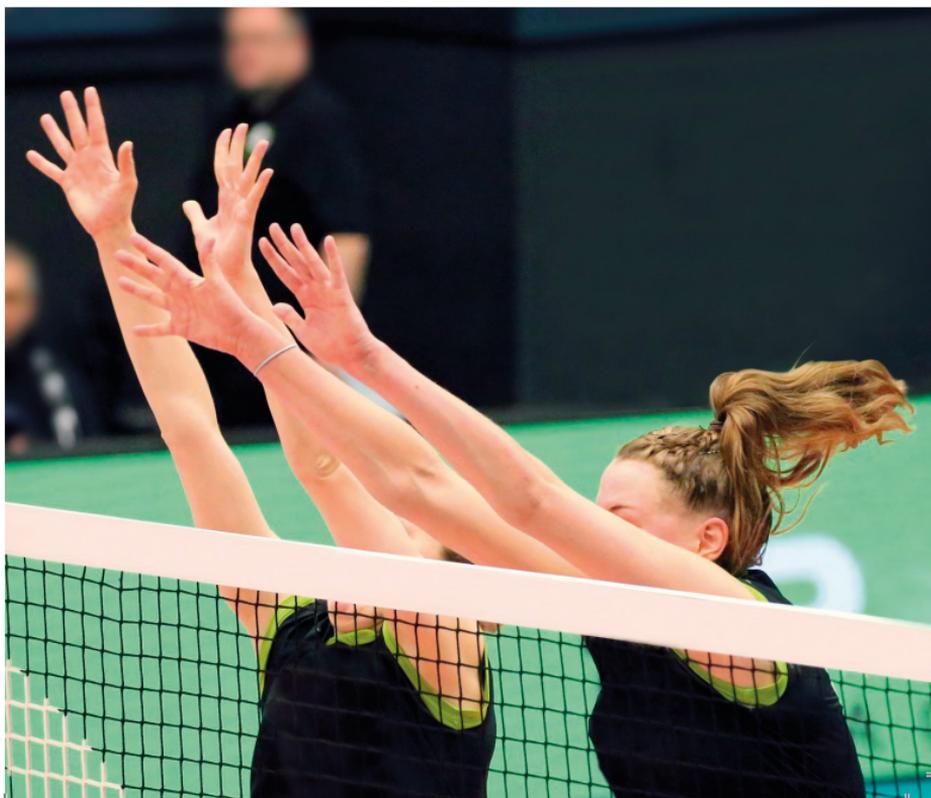
Beginn: 22. September

Ende: 29. Juni

Gruppengröße: min. 12 – max. 18 Personen

Preis: € 120,-

Nach dem Einspielen zu weit und am Netz liefern wir uns harte Spiele, die wir dann beim gemütlichen Zusammensitzen nachbesprechen.



Wirbelsäulengymnastik sportiv II

Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr

Übungsleiterin: Margit Hirtzy

Zielgruppe: Für alle, die Freude an der Bewegung haben und dabei ihre Beweglichkeit verbessern wollen.

Ort: NMS Ferdinandeum, Sackstraße 10

Beginn: 22. September 2021

Ende: 29. Juni 2022

Gruppengröße: min. 10 – max. 15 Personen

Preis: € 100,-

Flottes koordinatives Aufwärmen – Mobilisation – Koordination und Kräftigung der Rumpfmuskulatur stehen im Vordergrund. Dehnungs- und Atemübungen sowie Entspannungstechniken runden die Einheit ab.



Fit von Kopf bis Fuß II

Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr

Übungsleiterin: Gudrun Hödl

Zielgruppe: Jung und Junggebliebene

Ort: NMS Webling, Unterer Bründlweg 19

Beginn: 22. September 2021

Ende: 29. Juni 2022

Gruppengröße: min. 15 – max. 30 Personen

Preis: € 100,-

Aufwärmen mit Musik, Muskelkräftigung, tw. Wirbelsäulengymnastik, ausgiebiges Dehnprogramm. Das und noch mehr: Es dient nicht nur dem Herz-Kreislauf-Training, sondern auch dem Einklang zwischen verschiedenen Muskelgruppen. Dabei kommen verschiedenste Hilfsgeräte (Hanteln, Dyna-Bänder, Gummibänder, Handfedergriffe, Bodyformer, etc.) zum Einsatz. Anschließend Basketball spielen.





Yoga für Athlet*innen

Uhrzeit: 18:30 – 19:30 Uhr

Übungsleiterin: Rene Koch

Zielgruppe: Sportlich motivierte Personen

Ort: Raiffeisensportpark (Athletikraum)

Beginn: 6. Oktober 2021

Ende: 16. Februar 2022

Gruppengröße: min. 8 – max. 15 Personen

Preis: € 100,-

Kraftvolle Asanas, Mobilität und fokussierte Körperarbeit sind die Basis seines Unterrichts. Natürlich bleibt in den 60minütigen Einheiten auch genug Zeit zu entspannen und sich zu erden, die sportliche Komponente aber steht im Vordergrund. Die Yogaklassen sind für alle Levels geeignet und sollen eine kraftvolle Basis für den sportorientierten Yogi bilden. Athletinnen finden hier außerdem, während ihrer Regenerationsphasen oder Verletzungspausen, einen perfekten Zugang zu ihren Körpern.

Donnerstag

Funktionelles Training

Uhrzeit:	18:30 – 19:30 Uhr
Übungsleiterin:	Anna Wiesenhofer
Zielgruppe:	Sportlich motivierte Personen
Ort:	Raiffeisensportpark (Athletikraum)
Beginn:	7. Oktober 2021
Ende:	28. April 2022
Gruppengröße:	min. 8 – max. 12 Personen
Preis:	€ 100,-

Voraussetzung für das Funktionelle Training ist eine gewisse Muskelanspannung und ein Gefühl für den eigenen Körper in Bewegung. Bei diesem Training wird der Körper als gesamtes gesehen und daher werden ganze Muskelketten trainiert. Dieses Training ist wie unser Alltag, der ganze Körper wird beansprucht und nicht nur einzelne Muskelpartien.

Neben dem eigenen Körpergewicht kommen viele kleine nützliche Trainingsutensilien zum Einsatz. Dies garantiert Abwechslung, Spaß, Schweiß und ein gutes Gefühl am Ende der Einheit



Pilates

Uhrzeit:	19:00 – 20:00 Uhr
Übungsleiterin:	Maria Horti
Zielgruppe:	Personen jenes Alters, denen Haltung und Bewegung wichtig sind.
Ort:	NMS Schönau, Neuholdaugasse 93
Beginn:	23. September 2021
Ende:	23. Juni 2022
Gruppengröße:	min. 10 – max. 18 Personen
Preis:	€ 100,-

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, dessen Basis die Kräftigung der Körpermitte („Powerhouse“) ist, um so den Körper ideal aufzurichten und die Haltung zu verbessern. Das Ziel ist, eine Balance zwischen Dehnung und Kräftigung der Muskulatur zu erreichen, wobei Atmung, Bewegungsfluss, Konzentration und präzise Ausführung der Übungen zu den wichtigsten Prinzipien gehören.

Freitag

Allgemeine Gymnastik und Kondition

Uhrzeit:	9:00 – 10:00 Uhr
Übungsleiterin:	Gudrun Hödl
Zielgruppe:	Junge und Junggebliebene
Ort:	Unionhalle (Ballspielhalle), Gaußgasse 3
Beginn:	24. September 2021
Ende:	1. Juli 2022
Gruppengröße:	min. 15 – max. 45 Personen
Preis:	€ 100,-

Mit Musik geht alles leichter! Es erwartet euch ein abwechslungsreiches Programm mit Aufwärmen, Kräftigen und Dehnen. Mit verschiedensten Kleingeräten werden Muskelgruppen trainiert.

Aus den DSGen

St. Ulrich a.d. Waasen

Herzlich Willkommen im Vorstand:
Ing. Franz Kaufmann, Schriftführer
Johann Schuchlenz, Schriftführerstellvertreter

Mit Schulbeginn wollen wir wieder turnen –
jeden Montag ab 19:00 Uhr im Turnsaal der VS.

Kirchberg a. Raab

Mit 14. 10. 2021 starten wir sportlich in die Saison 2021/22.
Wir treffen uns donnerstags, um 19:00 Uhr,
im großen Turnsaal zum gemeinsamen Sport.

DSG Autal

Wir starten wieder:
Tischtennis 14. 9. 2021
Fit- Einheiten am 4. 10. 2021



*Angst vor dem Versagen ist der
größte Erfolgsverhinderer im Leben.
Mut zum Handeln das Gegenmittel.“
-unbekannt-*



*Viel Spaß
bei Sport und
Bewegung!*

SPORT
UNION 

giga sport

WO DER SPORT DIE NR. 1 IST

CRAFT 

GRAZ
SPORT