

# *Sport & mehr*

Fitprogramm 2022/23

Herbst 2022



## TRADITION TRIFFT INNOVATION

Die Welt dreht sich jeden Tag ein Stück weiter. Was so poetisch klingt, bekommen wir beinahe täglich zu spüren. In Deutschland wurden in den letzten 20 Jahren jährlich um die 60.000 Patente angemeldet, in Österreich waren es 2021 über 11.000. Die Implementierung von Neuerungen ist mittlerweile ein wichtiger Bestandteil unseres

Alltages und es entsteht das Gefühl, oder vielleicht ist es schon Realität, dass jene Menschen, die diese Implementierung in ihr Leben nicht schaffen, ein Stückweit auf der Strecke bleiben.

Es gibt kaum mehr Bereiche, welche es sich leisten können, nicht innovativ zu denken. Wir im Sport und insbesondere in der Vereinszelle müssen uns

diesem Thema verstärkt widmen. Als DSG haben wir in vielen Sparten eine lange Tradition, wie z.B. der Schisport. Gleichzeitig merken wir aber, dass diese traditionellen Sparten tendenziell an Zuspruch verlieren, da sich die Gesellschaft und ihr Tun verändert. Also müssen auch wir unseren Fokus ein wenig von der Tradition nehmen und vom Leben der Menschen ausgehen (das steht übrigens auch im Zukunftsbild der Diözese Graz-Seckau). Wir müssen schauen, welche Sportarten in Zukunft an Wichtigkeit gewinnen werden, welche Sportarten für die Gesellschaft einen Mehrwert bilden können, welche Sportarten zur DSG passen und welchen Sportarten wir bei der (Weiter-)Entwicklung helfen können.

Tradition ist bekanntlich einer der größten Innovationsverhinderer. Unsere Tradition nehmen wir daher als Motivation für die Zukunft der DSG, denn wir sind überzeugt, dass Tradition und Innovation beide ihre Berechtigung haben. Wichtig dabei sind aber immer das gegenseitige Verständnis, die gegenseitige Akzeptanz und die gegenseitige Wertschätzung. Lasst uns zusammen die DSG Tradition erleben und das Innovative spüren.

Mag. Bohad Leidemann



# PROGRAMMÜBERSICHT

Mitgliedsbeiträge 4

Informatives 5

## KURSE

 Fitsport 13

 Red Hots Cheerleading 23

 Wanderungen 24

 Radtouren 26

 Alpha Trial DSG 27

## VORSCHAU

  Winterprogramm 28

Neuigkeiten aus den DSGen 29

DSG Get-together 30

Liebes Mitglied!

Mit der Printausgabe unseres Herbstprogrammes möchten wir dich zu unserem abwechslungsreichen Bewegungs- und Sportangebot einladen. Alle Detailinformationen zu den einzelnen Angeboten sowie die Anmeldeformulare findest du auf unserer Homepage sowie hier auf Seite 22.

dsg.at

## MITGLIEDSBEITRÄGE 2022

|  |        |
|--|--------|
| Ehepaare mit Kinder bis Jg. 2004 und Auszubildende bis Jg. 1996:       | € 45,- |
| Ehepaare und Alleinerziehende mit Kind/er bis Jg. 2004:                | € 42,- |
| Erwachsene:  | € 30,- |
| Studenten, Lehrlinge, Präsenz- oder Zivildienstleistende bis Jg. 1996: | € 21,- |
| Jugendliche Jg. 2004 bis 2006:   | € 19,- |
| Kinder und Schüler Jg. 2007 und jünger:                                | € 15,- |

**Bei Anmeldung zwischen dem 1. Juli und dem 31. Oktober wird nur der halbe Mitgliedsbeitrag für dieses Jahr verrechnet.**

Bei Anmeldungen zwischen dem 1. November und dem 31. Dezember entfällt der Mitgliedsbeitrag für dieses Jahr, Voraussetzung ist die Einzahlung des Mitgliedsbeitrages für das kommende Kalenderjahr.

Alleinerzieher/innen mit mehreren Kindern zahlen den Familienbeitrag, wenn dieser günstiger ist. Menschen mit mentaler Behinderung zahlen einen freiwilligen Betrag.

**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.I.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

Layout: DSG; Druck: il:printo

Bilder: ATSE DSG Dukes, Canva, Cian Baumgartner, Christina Planckensteiner, DSG, Florian Rogner, Harald Tauderer



## NEUWAHL DSG-VORSTAND

Die letzten Jahre waren auch für einen kirchlichen Sportverein kein Honiglecken. Das wurde beim Rückblick der DSG Steiermark bei der Hauptversammlung am 13. Mai 2022 im Styria Center in Graz deutlich. Die coronabedingten Einschränkungen nutzte die DSG aber für eine umfassende Bestandsaufnahme. Dabei wurden alle bisherigen Aktivitäten und Sparten evaluiert, neue Ideen gesammelt und eine Zukunftsstrategie entwickelt.

Im Rahmen der Hauptversammlung wurde auch der Vorstand der DSG Steiermark neu gewählt. Nach dieser dürfen wir nun wieder Georg Plank für eine weitere Periode als unseren Obmann begrüßen, sowie Anna Wiesenhofer als Obmann-Stellvertreterin.

Ebenso wurden Johann Grill (Finanzreferent), Bernhard Kindermann (Schriftführer und Finanzreferent Stellvertreter), Bernhard Meister (Mitglied) und Anna Potocnik (Mitglied) in den Vorstand gewählt. Alfred Jokesch wurde abermals von unserem Bischof Wilhelm Krautwaschl als Sportseelsorger beauftragt.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Margit und Franz Hirtzy, Hermi Luttenberger, Claus Albertani, Helmuth Steinklauber, Peter Rudlof, Gerhard Blas und Anton Baumann, die aus ihren Vorstandsfunktionen ausgeschieden sind und wünschen für den weiteren Lebensweg alles Gute!

Foto v.l.n.r.: Anna Hollwöger (KA GS), Georg Plank (DSG Obmann), Anna Wiesenhofer (Obmann-Stellvertreterin), Stefan Herker (Präsident Sportunion Steiermark).



## 2. STEIRISCHE SPORTWALLFAHRT

Am Sonntag, den 26. Juni 2022 fand im Grazer Raiffeisen Sportpark die 2. Steirische Sportwallfahrt mit einem einzigartigen, stimmungsvollen Sportgottesdienst als feierlichen Abschluss statt. Eines gleich vorweg – dieser Sportgottesdienst war anders & einzigartig! Modern mit viel Musik, interaktiv mit Fürbitten übers Smartphone, sportlich mit Cheerleading und MTB Trial und berührend durch Impulse von Spitzensportlern wie Thomas Frühwirth und Katrin Ofner.

Mit dem Fahrrad, zu Fuß oder im Lauf, die Art und Weise, wie die Gäste der Sportwallfahrt im Sportpark ankamen, war jedem selbst überlassen. Bewegt sollte es sein. Umso bunter waren die BesucherInnen der Sportwallfahrt gekleidet, vom Fahrradhelm über Lafschuhe bis zur Lederhose. Ein wahres Sportfest!

Eröffnet wurde der Sportgottesdienst von DSG Sportseelsorger Alfred Jokesch mit einem sportlichen Einzug in die Arena via Mountainbike. Stimmungsvoll und voller moderner Lieder führte dann die Band „Excite“ von Didi Bresnig musikalisch durch den Festgottesdienst. Auch die Präsidenten der steirischen Sportverbände Gerhard Widmann vom ASKÖ, Stefan Herker von der Sportunion sowie Johann Hörzer als Vizepräsident vom ASVÖ waren gekommen und haben sportliche und spirituelle Impulse für die BesucherInnen mitgebracht.

All diese Impulse ließen uns gegenseitig bereichern, aber auch bestärken und inspirieren, um trotz aller Stürme des Lebens einen guten Kurs zu finden.

Jonglierend am Foto: Christian Kornhauser, Bewohner der Lebenswelt Kainbach



## ANDI KOLB IST EUROPAMEISTER

Der für das britische Weltcupteam „Atherton Racing“ startende und mit einer DSG Radsportlizenz ausgestattete Andreas Kolb ist in der Weltelite des Downhillsports angekommen! Noch nie konnte ein österreichischer Athlet im Downhillsport das Podium bei einem Weltcup erreichen. Und weil Platz 5 beim Weltcup in Leogang Lust auf mehr machte, legte er gleich noch drei Podiumsplätze in Lenzerheide (Platz 4.), Andorra (Platz 5.) und Snowshoe (Platz 3.) nach. So nebenbei holte er sich auch sensationell den Europameistertitel im Bikepark Maribor. Ganz nach Rudi Nierlich, „wenn’s laft, dann laft’s“.

Foto: Andi Kolb beim Weltcup Rennen in Andorra, 2022

## MTB TRIAL: WIR WAREN TEIL DER SPORT AUSTRIAN FINALS

Vom 15. bis 19. Juni stand die Sportstadt Graz ganz im Zeichen der Österreichischen Meisterschaften von 27 Sportfachverbänden. In 200 Bewerbungen wurden die besten österreichischen Sportlerinnen und Sportler mit Meisterehren gekürt, unter anderem auch im Trialsport. Die 2021 errichtete Trial Anlage „Trial am Craft®-Platz“ war Schauplatz eines spektakulären Sportevents mit Hindernissen, die beim Publikum und bei den 50 Starterinnen und Startern für große Augen und offene Münder gesorgt haben. Den Sieg holte sich Ex-Weltmeister Thomas Pechhacker. Das Alpha Trial Organisationsteam hat für einen super Wettkampf gesorgt und viele, viele Arbeitsstunden für diesen Wettkampf investiert. Jetzt heißt es aber wieder, das Vereinsleben genießen und selbst Hindernisse mit dem Bike bewältigen.



## HUNTING IGELS ERRINGEN WELTMEISTERTITEL

Unglaublicher Erfolg für die Teammitglieder der Hunting Igel. Laurin Breuer holt sich mit Partner Raphael Holzer den WM Titel in der Klasse U13 Classic Doppel, zusätzlich legt Laurin im Einzel noch WM Silber und Bronze bei den Junioren, mit dem Nationalteam, im Doppel nach. WM Gold gab es auch für Benjamin Willfort mit seiner Grazer Partnerin Marina Tabakovic im Mixed Doppel bei den Erwachsenen. Mit dem Nationalteam gelingt den Hunting Igel noch ein weiterer Sieg im Finale, Gegner war die USA. Die Reise nach Nantes, Frankreich, hat sich definitiv ausgezahlt und der Tischfußball als Sportart perfekt präsentiert!

Hunting Igel, Foto: Wolfgang & Gabriel Breuer

## BOCCIA KUGELN FLIEGEN TIEF

Welche gemeinsame Aktivität kann entspannt, lustig, kommunikativ und unabhängig von Geschlecht und Alter sein? Genau diese Frage haben wir uns heuer im Frühling gestellt und die Antwort war, Boccia.

Die Attribute von Boccia riefen quasi nach Umsetzung, deshalb haben wir in St. Leonhard (Pfarrsportplatz) und Mariatrost (DSG Tennisanlage) kurzerhand ein gemeinsames Boccia Treffen ins Leben gerufen. Einmal im Monat fliegen in diesen beiden Bezirken die Boccia Kugeln tief und sorgen für ausgelassene Stimmung bei Jung & Alt.

Möchtest auch du in deinem Grätz'l mit Boccia starten, dann melde dich gerne bei uns. Wir helfen gerne weiter!



## DEM HENDL SEI DANK

Ein Lama names Hendl hat die ATSE DSG Duker wie bereits im Vorjahr zur Bronzemedaille in der ISHA Bundesliga 2022 geführt. Im Halbfinale gegen die Linzer hat unser Maskottchen etwas ausgelassen, aber im Spiel um Platz 3 gegen Stegersbach lief es wieder zu alter Stärke auf. Nach dem guten 2. Platz im Grunddurchgang nahmen wir die Bronzemedaille mit einem weinenden und einem lachenden Auge entgegen.

Burschen ihr ward großartig. Für die Inline-Skaterhockey Saison 2023 wurde jetzt schon das große Ziel ausgegeben: FINALE!

Jetzt geht es in eine kurze Pause, bevor der Großteil der Mannschaft dann für den ATSE die neue Eishockey-Saison bestreiten wird.

Foto: ATSE DSG Duker

## EIN LICHT IST UNS AUFGEANGEN

Mit Beginn der Tennissaison 2022 konnten wir ein für die Tennissparte wichtiges Bauprojekt abschließen. Mit der neuen LED Flutlichtanlage können wir nun die Spielzeiten bis max. 22 Uhr ausdehnen und dadurch unseren Mitgliedern mehr Spielzeiten ermöglichen. In Zeiten wie diesen waren uns speziell die Energieeffizienz der Anlage und die regionalen bauausführenden Firmen wichtig. Der Bau wurde durch die Sportunion Steiermark und die Stadt Graz finanziell unterstützt.



## **GEMEINSAM MOBILITÄT ERMÖGLICHEN**

Radfahren ist nicht nur eine Sportart, Radfahren steht für Mobilität, Radfahren steht für Freiheit, Radfahren steht für Naturerlebnis. Diese Art der Fortbewegung ist stark von der körperlichen Konstitution abhängig und Beeinträchtigungen (z.B. altersbedingt) schränken diese stark oder möglicherweise komplett ein.

Wir möchten dies nicht so hinnehmen und schon gar nicht wollen wir das akzeptieren und deswegen starten wir als DSG Steiermark ein Programm um diese Mobilität zumindest punktuell wieder zu ermöglichen. Mit speziellen Fahrrädern bringen wir Menschen wieder ihre Wohnumgebung näher, verschaffen ihnen einen angenehmen Fahrtwind im Gesicht, der ein Gefühl von Freiheit vermittelt und ermöglichen gemeinsame Familienausflüge mit dem Rad. Weitere Infos in der nächsten Ausgabe DSG Sport & mehr und im DSG Büro.

## **BLACKOUT PROJEKT, WIR RAD'LN**

Im Falle eines tatsächlichen Blackouts - eines überregionalen, längerfristigen Stromausfalles – errichtet die Stadt Graz in Kooperation mit der Diözese acht „Leuchttürme“ bei Kirchen sowie städtischen Einrichtungen, die als Informationsdrehscheiben und Anlaufstellen für Notfälle dienen. Wir als DSG werden hier einen Part übernehmen und mit Hilfe einer Radstaffel unterschiedliche Aufgaben durchführen. Der Aufbau dieser Radstaffel beginnt in den nächsten Wochen und genaue Informationen dazu im nächsten DSG Sport & mehr Heft.



## WIR HELFEN BEI ÖFFENTLICHEN SPORTANLAGEN

Bei mehreren Sportanlagen helfen wir derzeit der öffentlichen Hand diese umzusetzen. In Mariatrost arbeiten wir seit knapp einem Jahr, zusammen mit der Sportunion und der Sportstadt Graz, an der Umsetzung des ersten ganzjährig nutzbaren Pumptracks. Bei der Andritz-Maut planen wir zusammen mit der Stadt und der MTB Dirtjumpszene den bestehenden öffentlichen Dirtpark zu revitalisieren. Zusätzlich helfen wir der ansässigen Dirtjump Community eine Vereinsstruktur aufzubauen. In Gratkorn haben wir ebenfalls die ersten Schritte zur Umsetzung eines Pumptracks erledigt.

Öffentliche Sportanlagen sind das A und O für den Breitensport und es ist gut zu sehen, dass Kommunen auf das Knowhow von Sportvereinen bei der Planung und der inhaltlichen Umsetzung Wert legen.

Foto: Dirtpark Andritz

## BEHINDERTENSSPORTWOCHE PECS

Stand-up Padeln sieht zwar einfach aus, ist aber mindestens gleich herausfordernd, wie ein Zuckerl herzustellen. Woher wissen wir das? Beides konnten wir im Juli während unserer Behindertensportwoche in Ungarn am eigenen Leib erfahren, spüren und schmecken. Für Abkühlung nach dem Bauernkegel- und Mini-Golf-Turnier hat dann der Ausflug in die Abaliget-Höhle bei angenehmen 14 Grad gesorgt. Buamauflegen - ein Kartenspiel, für jene die es nicht wissen, - und leckeres ungarisches Essen haben dabei für die nötige seelische und kulinarische Stärkung gesorgt.

Hermi Luttenberger





## FIT-SPORT



AGB's Fiteinheiten

Allgemeines:

- Für die Teilnahme am DSG Programm ist die Mitgliedschaft bei der DSG Steiermark Voraussetzung und der Mitgliedsbeitrag für das laufende Jahr muss entrichtet sein.

Stornoregelung Fit-Kurse:

- Eine Stornierung ist bis 14 Tage nach der Anmeldung kostenlos möglich, bei einer Stornierung nach 14 Tagen wird der gesamte Kursbeitrag als Stornogebühr einbehalten.
- Eine Nichtzahlung des Kursbeitrages gilt nicht als Storno.

### MONTAG: AKTIVER START IN DIE WOCHE

09.00-10.00 Uhr

Ort: Unionhalle Gymnastiksaal

Eingang Gabriel-Seidl-Gasse

Übungsleiterin: Renate Meizenitsch-Eder

26.09.2022 - 03.07.2023

Preis: € 100,-

Ein aktiver Start in die Woche benötigt eine körperliche und mentale Ausrichtung. Wir werden uns sanft durchbewegen, 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.



## MONTAG: YOGA

19.00-20.00 Uhr

Ort: Volksschule Mariatrost

Übungsleiterin: Palma Toth

19.09.2022 - 26.06.2023

Preis: € 110,-

Der Fokus liegt auf achtsame und kräftigende Bewegungen und Bewegungsabläufen in Verbindung mit tiefer Atmung, die Schritt für Schritt angeleitet werden. Außerdem wird auf eine sanfte Dehnung und Gleichgewichtsübungen Wert gelegt. Der Mix aus Aktivität und Ruhe sorgt für ein ausgeglichenes Wohlbefinden.

## MONTAG: WIRBELSÄULENGYMNASTIK SPORTIV I

19.00-20.00 Uhr

Ort: Unionhalle Turnsaal

Übungsleiterin: Margit Hirtzy

26.09.2022 - 26.06.2023

Preis: € 100,-

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





### MONTAG: RUND UM FIT

19.00-20.00 Uhr

Ort: HTBLA Ortweinschule

Übungsleiter: Walter Koegeler

26.09.2022 - 12.06.2023

Preis: € 100,-

Der Schwerpunkt bei dieser Einheit liegt beim gesundheitsorientierten Gesamtkörpertraining: Aufwärmen, Musikgymnastik mit Mobilisations- und 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.

### MONTAG: SCHWIMMEN FÜR MENSCHEN MIT MENTALER BEEINTRÄCHTIGUNG

18.15-19.30 Uhr

Ort: Auster Graz

Übungsleiter: Gunter Luttenberger

ab 19.09.2022

### DIENSTAG: INKLUSIONSTURNEN

16.00-18.00 Uhr

Ort: Landesturnhalle, Jahngasse 1, 8010 Graz

Übungsleiter: Peter Hinkel

ab 20.09.2022 (nur an Schultagen)



## DIENSTAG: WIRBELSÄULENGYMNASTIK

16.00-17.00 Uhr

Ort: Unionhalle Gymnastiksaal

Übungsleiterin: Margit Hirtzy

27.09.2022 - 27.06.2023

Preis: € 100,-

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

## DIENSTAG: ZUMBA

19.00-20.00 Uhr

Ort: Unionhalle Gymnastiksaal

Übungsleiterin: Jenny Gonzalez

27.09.2022 - 27.06.2023

Preis: € 100,-

Zumba basiert auf dem Prinzip "FUN AND EASY TO DO". Für Zumba muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben. Die lateinamerikanischen & exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba ist für alle Altersklassen und für alle, die sich gerne von der ansteckenden Musik und den leicht nachzutanzenden Schritten mitreißen lassen.





## MITTWOCH: FIT VON KOPF BIS FUSS I

9.00-10.00 Uhr

Ort: Unionhalle Ballspielhalle, Gaußgasse 3

Übungsleiterin: Gudrun Hödl

21.09.2022 - 28.06.2023

Preis: € 100,-

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

## MITTWOCH: PILATES FÜR MENSCHEN AB 60

9.00-10.00 Uhr

Ort: Unionhalle Gymnastiksaal

Übungsleiterin: Irmgard Schwarzl

21.09.2022 - 28.06.2023

Preis: € 100,-

Gerade bei Senioren sowie älteren Menschen ist Pilates sehr beliebt, da es gleichzeitig Kraft, Agilität und Koordination und demzufolge die Mobilität von Senioren und älteren Menschen erhält und unterstützt.



## MITTWOCH: GYMNASTIK FÜR MENSCHEN AB 70

10.30-11.30 Uhr

Ort: Grabenpfarre, Kirchengasse 4

Übungsleiterin: Irmgard Schwarzl

21.09.2022 - 28.06.2023

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.

## MITTWOCH: YOGA

18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Pfarrsaal Liebenau

Übungsleiterin: Palma Toth

21.09.2022 - 28.06.2023

Preis: € 110,-

Der Fokus liegt auf achtsamen und kräftigenden Bewegungen und Bewegungsabläufen in Verbindung mit tiefer Atmung, die Schritt für Schritt angeleitet werden. Außerdem wird auf eine sanfte Dehnung und Gleichgewichtsübungen Wert gelegt. Der Mix aus Aktivität und Ruhe sorgt für ein ausgeglichenes Wohlbefinden. Ziel ist nicht Perfektion, sondern Entwicklung, Geduld und Selbstakzeptanz.



## MITTWOCH: WIRBELSÄULENGYMNASTIK SPORTIV II

18.00-19.00 Uhr

Ort: Pfarrsaal Kalvarienberg

Übungsleiterin: Margit Hirtzy

28.09.2022 - 28.06.2023

Preis: € 100,-

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

## MITTWOCH: FIT VON KOPF BIS FUSS II

19.00-20.30 Uhr

Ort: NMS Webling, Unterer Bründlweg 19

Übungsleiterin: Gudrun Hödl

21.09.2022 - 28.06.2023

Preis: € 100,-

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



## MITTWOCH: VOLLEYBALL

20.15-21.45 Uhr

Ort: Campus Sacre Coeur, Petersgasse 1

Übungsleiterin: Barbara Ulbel

21.09.2022 - 28.06.2023

Preis: € 120,-

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

## DONNERSTAG: PILATES

18.00-19.00 Uhr (Achtung, neue Uhrzeit)

Ort: Volksschule Schönau, Neuholdaugasse 93

Übungsleiterin: Maria Horti

22.09.2022 - 29.06.2023

Preis: € 100,-

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, dessen Basis die Kräftigung der Körpermitte 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 & KONDITION

09.00-10.00 Uhr

Ort: Unionhalle, Ballspielhalle

Übungsleiterin: Gudrun Hödl

23.09.2022 - 30.06.2023

Preis: € 100.-

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



# FIT-KURS ANMELDUNG

Die Anmeldung zu unseren Fit-Kursen ist postalisch über dieses Formular, telefonisch unter 0316 8041 238 oder auf [www.dsg.at](http://www.dsg.at) möglich.

Bitte gewünschten Kurs ankreuzen:

**Montag:**

- Aktiver Start in die Woche
- Yoga Mariatrost
- Rund um Fit
- Wirbelsäulengymnastik sportiv I

**Dienstag:**

- Wirbelsäulengymnastik
- Zumba

**Mittwoch:**

- Fit von Kopf bis Fuß I
- Pilates für Menschen ab 60

- Gymnastik für Menschen ab 70

- Yoga Liebenau
- Wirbelsäulengymnastik sportiv II
- Fit von Kopf bis Fuß II
- Volleyball

**Donnerstag:**

- Pilates

**Freitag:**

- Allgemeine Gymnastik & Kondition

Zu- und Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

- Ich bin DSG Mitglied
- Ich möchte DSG Mitglied werden

---

Datum

Unterschrift

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, die AGB auf Seite 13 akzeptiert zu haben.  
Das ausgefüllte Formular bitte an das DSG Büro retournieren.





## RED HOTS CHEERLEADING



Die DSG Red Hots sind eine Sportgruppe, in der Teamgeist und Charakterstärke wesentliche Säulen sind. Sie bieten hochwertigen und motivierenden Unterricht mit dem ständigen Bestreben nach Spaß als auch Perfektion.

Zur Sportart: Cheerleading ist Teamsport, Zusammenhalt, turnerische Herausforderung, Rythmusgefühl, Selbstvertrauen und jede Menge Spaß!

# REDHOTS

### **Team Fire (+12 Jahre)**

Dienstag 17 - 19 Uhr

Freitag 16 -18 Uhr

Raiffeisen Sportpark

### **Team Sparks (8 - 12 Jahre)**

Montag 17 - 18.30 Uhr

Turnhalle Ursulinen Graz

### **Team Flash (5-7 Jahre)**

Montag 16 - 17 Uhr

Turnhalle Ursulinen Graz

Trainerinnen:

Julia Kopsch - 0664 54 25 200 (Flash & Sparks)

Paula Kühnel - 0664 54 03 022 (Fire)

[www.redhots.at](http://www.redhots.at)





## WANDERUNGEN



60+ WANDERUNG: PACKER RUNDWEG

FREITAG, 09.09.2022

Treffpunkt: Ostbahnhof, 09.00 Uhr

Wanderstrecke: 8 km

Steigung: 300 hm

Gehzeit: 2,5 Stunden

Christine Reinegger, 0664 85 96 677

Fredi Tapler, 0664 882 42 354

VOLLMONDWANDERUNG: STIFT REIN -  
MÜHLBACHERHÜTTE

SAMSTAG, 10.09.2022

Treffpunkt: Pforte Stift Rein, 20.00 Uhr

Wolfgang Jast, 0660 56 90 101

BERGTOUR: HOCHSCHWAB

SAMSTAG, 24.09.2022

Strecke: Überschreitung vom Seebergsattel auf dem Staritzen Höhenweg zum Gipfel. Abstieg über's G'hackte zum Bodenbauer

Aufstieg: 1000 hm, Abstieg: ca. 1300 hm

Gehzeit: 9 Stunden

Margit Hirtzy, 0664 35 07 445



60+ WANDERUNG: ANGER - HOHER ZETZ - WEIZ  
DONNERSTAG, 06.10.2022

Abfahrt: Jakominiplatz, 06.38 Uhr Linie 200 nach Weiz  
Ab Weiz Bhf. 07.50 Uhr Linie 230 nach Birkfeld

Wanderstrecke: 16 km

Steigung: 850 hm

Gehzeit: 6 Stunden

Gerhard Blas, 0676 87 422 831



60+ WANDERUNG: SCHÖCKELÜBERSCHREITUNG  
SAMSTAG, 05.11.2022

Strecke: Vom Kesselfall über den Kleinschöckel nach St. Radegund.

Franz Hirtzy, 0664 83 87 235

Termine für Schneeshuhwanderungen im Winter 2022/23 folgen im Winterprogrammheft.

Hast du Vorschläge für eine tolle Wanderung?  
Bitte gib uns Bescheid, wir möchten uns gerne von euren Ideen für unser nächstes Bewegungs- und Sportprogramm inspirieren lassen (info@dsg.at).





## RADTOUREN



FAHRRAD-TOUR: AM FUSSE DES HOHEN ZETZ  
SAMSTAG, 15.10.2022

Treffpunkt: 08.45 Uhr Graz Hauptbahnhof bzw. 10.00 Uhr  
Abfahrt am Bahnhof Gleisdorf

Strecke: Apfelstraße Gleisdorf, gemütliche Landschafts-  
tour, 60 km

Steigung: 800 hm

Kostenbeitrag: € 3,-

Walter Bogner, 0664 73 65 47 45

FAHRRAD-TOUR: MUR - MURBERGE  
SAMSTAG, 12.11.2022

Treffpunkt: 10.30 Uhr Berta-von-Suttner Brücke

Strecke: Gemütlicher Gemeinschaftsausflug im Bereich  
der Mur - Murberge, 50 km

Steigung: 150 hm

Walter Bogner, 0664 73 65 47 45

Hast du Vorschläge für eine tolle Radtour?  
Bitte gib uns Bescheid, wir möchten uns gerne von  
euren Ideen für unser nächstes Bewegungs- und  
Sportprogramm inspirieren lassen (info@dsg.at).

dsg.at



## MTB DSG ALPHA TRIAL

Ein junger und menschlich sehr offener Bike-Verein, der Jung und Alt das Balancieren über Stock und Stein mit dem Bike näher bringt. Wer es ausprobieren will, einfach beim Vereinstraining vorbeikommen, ein Rad schnappen und los geht's!

Eigene Vereinsmitgliedschaft beim Verein Alpha Trial notwendig.

### **Vereinstraining:**

Montag 18 - 19 Uhr

Mittwoch 18 -19 Uhr

(danach jeweils freies Fahren)

### **Sportanlage:**

"Trial am Craft-Platz", An der Kanzel / Andritz

### **Ansprechperson:**

Raimund Blaser - 0660 46 44 954

Daniel Reisenbichler- 0680 12 67 647

Weitere Infos & Preise:

[www.alphatrial.at](http://www.alphatrial.at)





## WINTER VORSCHAU



### SKIWOCHEN

ST. JAKOB IM WALDE: 19. - 25. FEBRUAR 2023

Uwe Kernler, 0676 8742 89 86

MARIAZELL: 19. - 25. FEBRUAR 2023

Gunter Luttenberger, 0699 1879 41 73

HINTERSTODER: 19. - 25. FEBRUAR 2023

Fabio Frei, 0664 24 40 171

BAD HOFGASTEIN: 28. FEBRUAR - 5. MÄRZ 2023

Gernot Moschitz, 0664 16 01 237

LECH AM ARLBERG: 18. - 25. MÄRZ 2023

Doris & Franz Kellnhofer, 0676 8749 30 02

### SKI-TAGESFAHRTEN

Jänner, Februar, März: genaue Termine noch offen

### LANGLAUFTAGE

Jänner: genauer Termin noch offen



## **AUS DEN DSGen**

### **DSG KIRCHBERG A. D. RAAB**

Voraussichtlich starten wir im Oktober 2022 wieder unser wöchentliches Turnen. Donnerstags um 19 Uhr in der großen Turnhalle. Nähere Informationen folgen.

### **DSG ST. ULRICH**

#### **AUSFLUG IN DIE OSTSTEIERMARK**

SONNTAG, 25. September 2022

Mit Brauereiführung und Besichtigung des Wüsten-/Themengartens Gußmagg.

Resi Herka, 0664 58 31 258

### **DSG PACHERN/AUTAL**

#### **MONTAG: WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Comboni Missionare Raaba

Beginn: 3.10.2022

#### **DIENSTAG: TISCHTENNIS (HOBBY-GRUPPE)**

18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Kulturhalle Hart bei Graz

Beginn: 13.09.2022

#### **DIENSTAG: FIT+FUN MIT MUSIK (ALLGEM. GYMN.)**

19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Kulturhalle Hart bei Graz

Beginn: 13.9.2022

Schnupperstunden sind möglich, jedoch bitte nur mit Voranmeldung. Wir folgen prinzipiell dem Schuljahr und pausieren in den Weihnachts-, Oster- und Sommerferien.

Andrea Somitsch, 0664 88458652

*Wir feiern!*

**D SG**  
**Get-together**

**01. Oktober 2022, 17 Uhr**

---

***Raiffeisen Sportpark***

***Veranstaltungssaal 1. Stock***

***Hüttenbrennergasse 31, 8010 Graz***

Wir bitten um Zusage unter [info@dsg.at](mailto:info@dsg.at)  
bis spätestens 12.09.2022, um das  
Buffet gut kalkulieren zu können.



## WAS ERWARTET DICH?

**Z` sammkommen - gemütlich plaudern -  
gemeinsam feiern & aktiv sein!**

Live-Musik, ein schmackhaftes Buffet, gute & nette Gespräche und für jeden, der möchte, sportliche Aktivitäten bei Tischtennis, Boccia & Spikeball sowie DSG Zukunftsvisionen. Ab 19 Uhr können wir vom Saal aus oder live in der Arena das Handball Meisterligaspiel der HSG gegen Vizemeister Alpla HC Hard beobachten & den Abend ausklingen lassen.

**Wir freuen uns auf Dein Kommen!**



Österreichische Post AG / Sponsoring.Post 13Z039510 S  
Retouren an Postfach 555, 1008 Wien

*Viel Spaß  
bei Sport und  
Bewegung!*

SPORT  
Union 

CRAFT 

**giga sport**  
WO DER SPORT DIE NR. 1 IST

GRAZ  
SPORT