



# *Sport & mehr*

Programm

Frühling/Sommer 2023



## SPORTMÖGLICHKEITEN

In der Wochenzeitung „der Grazer“ wurde die Frage gestellt, welche Sportmöglichkeiten sich die Grazer Bevölkerung wünscht. Die Antworten reichten von „Yoga im Park“ über Kletterhallen bis hin zu Basketballplätzen. Wir stellen uns diese Frage auch sehr oft und gehen ohne Scheuklappen durch die Sportlandschaft und die Ergebnisse können sich durchaus sehen lassen. Cheerleading, MTB Trial, Tischfußball oder Inlineskaterhockey haben wir in den letzten Jahren mit befreundeten Vereinen in Graz etablieren können. Eine weitere, keine neue, aber eine sehr beliebte Sportart steht in den Startlöchern. Die DSG „Crew 26“ wurde vor wenigen Wochen gegründet und dieses DSG Team wird in Lan-



nach ab Mai im Kinder- und Jugendmountainbikebereich tätig sein. Ein wirklich lässiges und engagiertes Team ist hier tätig und wir freuen uns total auf den Saisonstart.

Welche Sportarten würde es noch geben, die wir unbedingt bei der DSG haben sollten? Habt ihr Ideen? Habt ihr Lust etwas anzubieten? Ob eine Sportart gut angenommen wird, können wir im Vorfeld nie sagen, aber wir sollten zumindest über Ideen sprechen und das eine oder andere einfach einmal ausprobieren. Gebt uns bitte Bescheid, wir freuen uns über jede Idee.

*M. Bernhard Kridlmann*

Herausgeber: Diözesansportgemeinschaft Steiermark,  
Bischofplatz 4, 8010 Graz.

**info@dsg.at - www.dsg.at - 0316 8041 238**

Inhalt & Layout: DSG. Druck: il:printo. Bildrechte: Canva, Cian Baumgartner, Craft, C. Wolz, DSG, Florian Rogner, SPORTUNION

## ÜBERSICHT

Neuigkeiten aus der DSG	4
SPORTANGEBOT	
 Schiffsurlaub	9
 Wanderungen und Bergtouren	10
 Radsport	
Radtouren	16
Alpha Trial	19
Crew 26 Lannach	20
E-Bike Xperts	21
 Cheerleading	22
 Behindertensport	23
 Boccia	23
 Tennis	25
 Nordic Walking	26
 DSG St. Ulrich	27
 DSG Kirchberg a.d. Raab	27

Liebes Mitglied!

Mit der Printausgabe unseres Frühlings- und Sommerprogramms möchten wir dich zu unserem abwechslungsreichen Bewegungs- und Sportangebot einladen. Alle Detailinformationen zu den einzelnen Angeboten sowie die Anmeldeformulare findest du auf [www.dsg.at](http://www.dsg.at)

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



### 3. STEIRISCHE SPORTWALLFAHRT

#### **Sport.Spüren.Sein**

Samstag, 06. Mai 2023 - 13.30 Uhr

Ort: Pfarrkirche Schutzengel - Pfarrgasse 25, 8020 Graz

Schnürt eure Laufschuhe, setzt euch auf's Rad, schnappt euch den Scooter oder entstaubt eure Inline-Skates! Gemeinsam machen wir uns am 6. Mai 2023 auf den Weg und pilgern aus allen Richtungen, Sparten und Sportarten zur Kirche Schutzengel in Graz-Eggenberg und feiern gemeinsam einen Sportgottesdienst.

Möchtest du dich einer Gruppe anschließen oder hast du bereits deine eigene Pilgerrunde beisammen? Auf [www.dsg.at/sportwallfahrt](http://www.dsg.at/sportwallfahrt) findest du alle Routen sowie die Möglichkeit, dich oder dein Team anzumelden.

- Ab 13.30 Uhr Eintreffen der Wallfahrer und gemütliches Beisammensein bei Musik & Kulinarik
- 15 Uhr Sportgottesdienst zum Thema "Sport.Spüren.Sein" mit Live-Musik
- 15.45 Uhr Feierliche Segnung von Sportler:innen und mitgebrachten Sportgeräten

Lasst uns gemeinsam ein großes Sportfest feiern!

Wir freuen uns auf Euer Kommen.



## LANGE NACHT DER KIRCHEN

### **Radtour auf den Spuren der Grazer Leuchttürme**

Freitag, 2. Juni 2023, 18.30 - 22 Uhr

Es gibt sie in Graz, die Leuchttürme. Diese sind aber nicht der Schifffahrt dienlich, sondern im Blackout Krisenfall der Grazer Bevölkerung. Fünf Kirchen und das Augustinum stehen als Kommunikationszentren und Anlaufstelle für den Krisenstab zur Verfügung. Bei dieser sportlichen und gemütlichen Radtour durch das Grazer Stadtgebiet radeln wir alle kirchlichen Leuchttürme ab und schließen mit einer verdienten Jause im DSG Büro ab.

Treffpunkt: DSG Büro - Bischofplatz 4, 8010 Graz

Strecke: ca. 40 Km durchs Grazer Stadtgebiet

Ausrüstung: Helm, Licht, reflektierende Oberbekleidung

Nur mit Anmeldung unter [info@dsg.at](mailto:info@dsg.at)

## 50 JAHRE DSG ST. URlich

### **Wir feiern ein halbes Jahrhundert Gesundheit und Spaß**

Samstag, 13. Mai 2023

Ort: Heurigenschank FEDL, Mittergrub 37, 8412

Euch erwartet ein buntes Programm mit vielen tollen Preisen, Kaffee und Mehlspeisen, Fotokollagen und ein gemütliches Beisammensein!

Die DSG Steiermark gratuliert recht herzlich und freut sich über das langjährige und erfolgreiche Bestehen unseres DSG Teams in St. Ulrich!



## SPORTSGEIST BLOG

### Mit Gott weite Sprünge machen - 24.02.2023

Alfred Jokesch, Sportseelsorger DSG Steiermark

Mit einem Freudenschrei, der von Planica bis nach Vorarlberg zu hören sein sollte, bejubelte Eva Pinkelnig ihren 100-Meter-Sprung, mit dem sie sich Platz zwei auf der Normalschanze sicherte. Wie schon bei den Alpinen starteten auch bei der nordischen Ski-WM in Slowenien die Damen mit einer Medaille in die Wettkämpfe.

Aufhorchen ließ die unbekümmerte Dornbirnerin mit bewegter Lebensgeschichte schon davor bei einem Interview in der ORF-Sendung „Sport am Sonntag“, in dem sie freimütig erzählte, welche Bedeutung Gott für ihr Leben hat: „Dass es jetzt so läuft, ist einfach unglaublich. Wenn ich alles Menschenmögliche gebe, gibt Gott auch noch etwas dazu, denn es ist schon ein kleiner Teil Wunder dabei in meiner Geschichte.“ Und als die Moderatorin Karoline Rath-Zobernig nachfragte, welche Rolle der Glaube für sie spiele, antwortete die Schispringerin: „Gott spielt in meinem Leben keine Rolle, er ist der Regisseur. Er hat es im Griff und ich glaube fest daran, dass er einen guten Plan hat für mein Leben, dass ich nie tiefer fallen kann als in seine Hand. Ich bin geliebtes Kind von ihm und das ist leistungsunabhängig. Das gibt einfach Sicherheit. In einer Welt, in der wir alle nach Leistungen beurteilt werden, gibt es mir als Mensch einen Wert, der viel tiefer geht. Und auf dem Wert, auf der Basis kann ich aufbauen, kann Gas geben, kann mich schinden im Krafttraining und kann immer wieder Schritt für Schritt gehen in dem Glauben, dass meine Geschichte weitergeht und dass sie gut endet.“

Nachdem sie in der Vergangenheit phasenweise mit den Strukturen und Mechanismen im Spitzensport gerungen



hatte, habe Pinkelnig inzwischen gelernt, Kämpfe, die nicht ihre sind, nicht zu kämpfen. „Das zu unterscheiden, war auch ein Prozess. Ich mache jetzt einfach meinen Job. Alles andere müssen andere regeln. Mein Job ist es, dass ich weit springe, dass ich laut juble, dass ich eine gute Teamkollegin bin, dass ich mit Respekt und Wertschätzung mit den Menschen umgehe, mit denen ich arbeite. Und das mache ich im Moment sehr, sehr gut.“ Große Hochachtung vor diesem mutigen und ermutigenden Glaubenszeugnis!

Im Psalm 18 beten wir: „Mit meinem Gott überspringe ich Mauern.“ (Ps 18,30) Die Übersetzung des jüdischen Religionsphilosophen Martin Buber drückt es noch passender aus: „Mit meinem Gott erspringe ich die Schanze.“ Der wird zwar nicht das Schispringen im Blick gehabt haben, dennoch wünsche ich Eva Pinkelnig mit diesem Vers, dass sie mit Gott noch viele weite Sprünge macht – in Planica und auch in ihrem Leben.

## 1. DSG TEAMER PARTY

### **Kennenlernen und Austausch der DSG Sparten**

Am 1. März 2023 fand in der Pfarre Schutzengel in Graz-Eggenberg die erste DSG Teamer Party statt. Dabei haben sich Menschen, die sich in den unterschiedlichen Sparten, Teams und dem Vorstand der DSG engagieren, versammelt und ausgetauscht. Ein lustiger Team-Building Abend, an dem wir nicht nur mehr über Tischfußball, Cheerleading, Mountainbiking, Trialsport und Fitness gelernt haben, sondern auch alle ein Stück enger zusammengedrückt sind!

Wir freuen uns sehr über diesen gelungenen Abend und blicken freudig in die sportliche Zukunft der DSG.

Finde uns! →

## DSG Teamer

Du bist sportbegeistert und willst deine Leidenschaft mit anderen teilen? Dafür bieten wir dir viele Möglichkeiten und einen professionellen Rahmen. Voraussetzungen sind fachliche Qualifikation, Organisationstalent und eine offene Persönlichkeit.



Unser Herz schlägt für alle Menschen



Die ganze Steiermark ist unsere Sportstätte



Zeitaufwand nach Absprache

Alle Infos für dich als zukünftigen DSG Teamer

erhältst du unter: [www.dsg.at/engagement](http://www.dsg.at/engagement)

Jetzt melden!

#bepartofthedsgteam  
[engagement@dsg.at](mailto:engagement@dsg.at)





## 20. FAHRT MIT DER "M/J KONOBE"

18. - 25. Juni 2023

Inselhüpfen mit oder ohne Rad! Von Zadar über die Inseln Ugljan, Pasman, den Küstenorten Biograd, Vodice, Primosten, Trogir und den Inseln Okrug und Solta wird uns die Konobe nach Split bringen.

Das Schiff wurde über den Winter komplett renoviert, es ist Platz für 36 Personen in Doppelkabinen mit Dusche und WC sowie Klimaanlage. Einzelbelegung nur auf Anfrage.

Kursbeitrag: € 980.- HP, alle Gebühren sowie An- und Rückreise mit Bus ab Graz.

Max. 36 Teilnehmer:innen, davon 25 Radler:innen.

Die Reise wird in Zusammenarbeit mit Tropper Reisen durchgeführt.

Udo Kotzmeier, 0664 903 89 76





## **60+ WANDERUNGEN**

### **KASKÖGERLWEG IN POPPENDORF/GNAS**

Freitag, 28. April 2023

Strecke: 3-4 Stunden, ca. 400 Hm

Treffpunkt: 8 Uhr, Ostbahnhof

Johann Knauhs, 0699 111 655 72

### **WANDERUNG ZUR SPORTWALLFAHRT**

Samstag, 6. Mai 2023

Route: Gösting-Plabutsch-Hergott auf der Wies-Schutzengelkirche

Strecke: 3 Stunden, ca. 400 Hm

Treffpunkt: 9.30 Uhr, Busparkplatz Gösting

Alfred Tschandl, 0676 3087 249

### **TEICHALM/TYRNAUERALM**

Freitag, 19. Mai 2023

Strecke: 11 Km, 4 Stunden, ca. 250 Hm

Treffpunkt: 9 Uhr, P&R Nord

Christine Reinegger, 0664 859 66 77, Fredi Tapler, 0664 88 24 23 54

### **RUND UM KÖFLACH UND PIBER**

Freitag, 6. Juni 2023

Strecke: 12 Km, 4,5 Stunden, ca. 300 Hm

Treffpunkt: 8.45 Uhr, Hauptbahnhof

Christine Reinegger, 0664 859 66 77, Fredi Tapler, 0664 88 24 23 54



## **VOM RABL-KREUZ ZUM HOCHWECHSEL**

Freitag, 21. Juli 2023

Strecke: 3,5 Stunden, ca. 300 Hm

Treffpunkt: 8.30 Uhr, Murpark Tankstelle

Christine Reinegger, 0664 859 66 77, Fredi Tapler, 0664 88 24 23 54

## **WEINEBENE ZUR GROSSHÖLLERHÜTTE**

Freitag, 25. August 2023

Strecke: ca. 12,5 Km, ca. 4 Stunden, 380 Hm

Treffpunkt: 8.30 Uhr, P&R Webling

Christine Reinegger, 0664 859 66 77, Fredi Tapler, 0664 88 24 23 54

## **PÖLLAUERTAL-SCHÖNAUKLAMM-HINTEREGG**

Freitag, 22. September 2023

Strecke: ca. 12 Km, ca. 4 Stunden, 280 Hm

Treffpunkt: 8.30 Uhr, Murpark Tankstelle

Christine Reinegger, 0664 859 66 77, Fredi Tapler, 0664 88 24 23 54

## **WANDERUNG IN DEN WEINBERGEN**

Freitag, 29. September 2023

Strecke: 4-5 Stunden, ca. 400 - 500 Hm

Johann Knauhs, 0699 111 655 72





## **WANDER- UND BERGTOUREN**

### **FROHNLEITNER HÖHENWEG**

Mittwoch, 24. Mai 2023

Route: Mixnitz - Gschwendt - Frohnleiten

Strecke: 5,5 Stunden, ca. 850 Hm

Alfred Tschandl, 0676 3087 249

### **HOCHTURM**

Samstag, 8. Juli 2023

Route: Hiaslegg über den Edelweißboden auf den Hochturm

Strecke: 5-6 Stunden, 1050 Hm

Treffpunkt: 6.30 Uhr, P&R Graz Nord

Johann Knauhs, 0699 111 655 72

### **GAMSBlick-KLETTERSTEIG**

Samstag, 29. Juli 2023

Route: mittelschwerer Genuss-Klettersteig auf den beliebten Wandergipfel Traweng auf der Tauplitz.

Strecke: 220 Hm, Klettersteigschwierigkeit C

Treffpunkt: 7 Uhr P&R Andritz

Josef Schinzel, 0676 8742 24 79



## **BERGTOUR**

Samstag, 12. August 2023

Ersatztermin 13.08.2023

Nähere Infos zur Route und Treffpunkt folgen auf [www.dsg.at](http://www.dsg.at)

Cornelia Oberrauch, 0664 4824 595

## **ZIRBITZKOGEL**

Samstag, 2. September 2023

Route: Waldheimhütte über den Wildsee zum Zirbitzkogel

Strecke: ca. 5-6 Stunden, 850 Hm

Treffpunkt: Ostbahnhof oder P&R Webling

Johann Knauhs, 0699 111 655 72

## **VIER-GIPFEL-TOUR AB OBERST KLINKE HÜTTE**

Samstag, 9. September 2023

Route: Oberst Klinke-Hütte - Admonter Kaibling - Sparafeld  
- Riffel - Kreuzkogel

Strecke: 4 Stunden, 800 Hm, 10 Km

Treffpunkt: 7 Uhr, P&R Andritz

Josef Schinzel, 0676 8742 24 79





## VOLLMONDWANDERUNGEN

### HAUS DER STILLE

Freitag, 02. Juni 2023

Treffpunkt: 20 Uhr, Pfarrkirche Fernitz

Georg Plank, 0650 6036 599

### ARNOLD-SCHWARZENEGGERWEG THAL

Donnerstag, 31. August 2023

Strecke: ca. 7 Km, ca. 2 Stunden

Treffpunkt: Thalersee

Johann Knauhs, 0699 111 655 72



## WANDERN.SPÜREN.SEIN

### (SCHNEESCHUH-)PILGERN AUF DEN MASENBERG

Samstag, 18. März 2023

Treffpunkt: 10 Uhr in Pöllauberg

Georg Plank, 0650 6036 599

### SCHÖCKL BERGANDACHT

Samstag, 23. September 2023

Eigenständige Wanderung zum Schöckl Gipfelkreuz. Anschließend gemeinsame Bergandacht mit DSG Sportseelsorger Alfred Jokesch.

Treffpunkt: 11 Uhr, Schöckl Gipfelkreuz

Alfred Jokesch, 0676 8742 22 37

#bepartofthedsgteam

Hier könnte dein neuer  
Kurs stehen!

Werde zum →

**DSG Teamer**



Jetzt melden!

[engagement@dsg.at](mailto:engagement@dsg.at)



## **RADTOUREN**

### **MIT DEM FAHRRAD ZUR SPORTWALLFAHRT: BRUCK-SECKAU-WEIßKIRCHEN-EIBISWALD-GRAZ**

4. - 6. Mai 2023

Strecke: ca. 270 Km (Kondition mittel, Technik einfach)

Treffpunkt: 10 Uhr Bhf. Bruck/Mur

Kosten: nach Vereinbarung, für Übernachtung & Verpflegung  
Georg Plank 0650 6036 599

### **RADWALLFAHRT GRAZ-SEGGAUBERG-GRAZ**

13. bis 14. Mai 2023

Strecke: SA - 81 Km, 600 Hm bzw. SO - 62 Km, 440 Hm

Treffpunkt: 9 Uhr, Grazer Dom

Kosten: € 75.- inkl. Übernachtung (HP) Schloss Seggau  
Thomas Bäckenberg 0664 133 77 34

### **KIRCHENFÜHRUNG EINMAL ANDERS**

Freitag, 8. September 2023, 14 Uhr

Route: Kirche Mariahilf Graz - Kirche Maria Trost Fernitz

Strecke: 2,5 Stunden, ca. 40 Km

Heimo Kaindl 0316 8041 238

### **GRAVELTOUR PARENZANA**

29. September - 1. Oktober 2023

Strecke: Triest - Koper - Buje - Porec

Nähere Infos folgen auf [www.dsg.at](http://www.dsg.at)



## **WALTER BOGNER'S RADTOUREN**

Anmeldung unbedingt erforderlich bei:

Walter Bogner: 0664 7365 4745, bogner.walter@aon.at

### **ÖSTLICHE RADSTRECKE RUND UM GRAZ**

Samstag, 1. April 2023

Strecke: ca. 50 Km, 350 Hm (leicht)

Treffpunkt: 10 Uhr, Hilmteichschlössl

### **GLOJACH-JAGERBERG-RUNDKURS**

Samstag, 6. Mai 2023

Strecke: ca. 60 Km, 850 Hm (anspruchsvoll)

Treffpunkt: 7.45 Uhr Hbf. Graz; Start 9.15 Uhr Bhf. Studenten-Fladnitz

### **RITTSCHENTAL-KÖNIGSDORFER SEE - FÜRSTERNFELD - ILZTAL**

Samstag, 1. Juli 2023

Strecke: ca. 95 Km, 600 Hm (anspruchsvoll)

Treffpunkt: 6.45 Uhr Hbf. Graz; Start 8 Uhr Bhf. Gleisdorf





## **RHEIN-RADWEG VOM BODENSEE ÜBER BASEL - STRASSBOURG BIS NACH KOBLENZ**

2. bis 19. September 2023

Strecke: ca. 750 Km (anspruchsvoll)

Treffpunkt: 9.30 Uhr Hbf. Graz, Bahnreise über Feldkirch  
nach Dornbirn. Bahnheimreise ab Koblenz.

Kosten: € 1.300,- für NF im DZ, Transporte, Eintritte etc.

## **HERBSTAUSKLANG IM SÜDSTEIRISCHEN WEINLAND**

Samstag, 14. Oktober 2023

Strecke: ca. 70 Km, 750 Hm (anspruchsvoll)

Treffpunkt: 7.45 Uhr, Hbf Graz; Start 9 Uhr Bhf. Leibnitz





## 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!



### **Vereinstraining:**

Gemeinsames Training für jedes Niveau, auch für Interessierte, die noch über keine Erfahrung im Trialsport verfügen. Eigene Kindertrainingsstrecke und Leihfahräder!

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

### **Gratis Schnuppertraining ohne Voranmeldung!**

Weitere Infos & Preise:

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



## DSG CREW26 LANNACH

Wir sind die DSG Crew26 - ein Mountainbike-Verein aus Lannach bei Graz bestehend aus jungen Menschen, die für's Biken brennen! Gemeinsam mit der DSG Steiermark haben wir im Jänner 2023 den Verein ins Leben gerufen.

26 steht übrigens für die Anzahl an Höhenmetern, die wir auf unserem Trainingsgelände - dem Trailpark Lannach - bergauf bezwingen müssen. Das klingt für's Erste einmal nicht sehr anspruchsvoll, doch das täuscht! Denn bergab warten auf einer Gesamtlänge von 4268m umso mehr Trails, Laps & Jumps auf uns!



### **Vereinstraining:**

Wöchentliche Biketrainings für Kinder von Mai bis Oktober. Details zur Trainingszeiten auf [www.twenty6.at](http://www.twenty6.at)

### **Sportanlage:**

Trailpark Lannach - Bahnhofstraße 9, 8502 Lannach

### **Ansprechperson:**

Markus Reiter - 0660 4247 209

Michael Fabian - 0664 88 66 41 34

Weitere Infos:

[www.twenty6.at](http://www.twenty6.at)



## E-BIKE XPERTS

Gemeinsam mit der SPORTUNION Steiermark bieten wir mit dem Programm E-Bike Xperts Fahrsicherheitskurse für alle Alters- und Könnergruppen an. Der 4-stündige Kurs teilt sich auf zwei Einheiten auf, die zeitnah hintereinander stattfinden. Der Kurs wird mit maximal 30 Teilnehmer:innen durchgeführt.



### Fit für's E-Bike!

Bei den E-Bike Experts Fahrsicherheitskursen werden sich unsere Trainer:innen genau mit dem aktuellen Fahrverhalten der Teilnehmer:innen beschäftigen und anschließend folgende Themen genau abhandeln und vermitteln:

- Sicheres Stehenbleiben
- Gewichtsverlagerung
- Richtiges Bremsen
- Stabile Kurventechnik
- Richtiges Anfahren sowie bergauf & bergab Fahren

### Nächster Termin:

28. April und 5. Mai 2023, 17-19 Uhr Kirchplatz Lannach

In Kooperation mit dem Seelsorgeraum Kaiserwald

Anmeldung: [anmeldung@sr-kaiserwald.at](mailto:anmeldung@sr-kaiserwald.at), 0316 8041 238

Kostenbeitrag: €49.-

Weitere Infos: [www.dsg.at](http://www.dsg.at)



## 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!

**Year End Show:** 2. Juli 2023 15 Uhr - Raiffeisen Sportpark



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

Dienstag 17 - 19 Uhr

Freitag 16 -18 Uhr

Raiffeisen Sportpark Graz

### **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)

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



## BEHINDERTENSPORT

Weitere Informationen bei Hermi Luttenberger  
0664/46 19 766

## SCHWIMMMEISTERSCHAFTEN FÜR MENSCHEN MIT MENTALER BEHINDERUNG

16. April 2023

Treffpunkt: 8.30 Uhr Union Bad - Gaußgasse 3, 8010 Graz

## BEWEGUNGSWOCHE IN PECS, UNGARN

16. bis 22. Juli 2023

## LA GRANDE SFIDFA / INKLUSIONSFEST IN VERONA

26. Mai bis 3. Juni 2023

## BOCCIA

### EINFACH HINKOMMEN, MIT LEUTEN BOCCIA SPIELEN UND SPASS HABEN!

Von Mai bis Oktober bieten wir für alle Boccia Freunde ein gemeinsames Spielen beim Fußballplatz in der Pfarre St. Leonhard an. Wir spielen zum Spaß und mit Jung & Alt!

Mai - Oktober: Jeden 2. Mittwoch im Monat  
(Uhrzeit je nach Jahreszeit, siehe [www.dsg.at](http://www.dsg.at))

Ort: Pfarre Graz - St. Leonhard, Eingang Leonhardplatz

Keine Anmeldung erforderlich.

# CRAFT



## **CRAFT - PRO Control Impact**

Mit dem hochwertigen, umweltfreundlichen und leistungsstarken Pro-Control-Impact-Konzept erzielst du große Wirkung.

Leicht, elastisch und mit einem hohen Anteil an recyceltem Polyester bietet das Konzept hervorragende Atmungsaktivität, Feuchtigkeitstransport und Bewegungsfreiheit bei intensiven körperlichen Aktivitäten.

[www.craftsportswear.com](http://www.craftsportswear.com)



## TENNIS

### SOMMERCAMPS FÜR KINDER & JUGENDLICHE

Für alle Kinder zwischen 5 und 15 Jahren, vom Könner bis zum Anfänger. Montag bis Freitag halb- (8.30 - 13 Uhr) oder ganztags (bis 16.30 Uhr).

#### Termine:

- 10. - 14. Juli 2023
- 17. - 21. Juli 2023
- 24. - 28. Juli 2023
- 31. Juli - 4. August 2023
- 7. - 11. August 2023
- 14. - 18. August 2023
- 21. - 25. August 2023
- 28. - 1. September 2023
- 4. - 8. September 2023

#### Kosten:

Ganztags € 260.-

Halbtags € 160.-

#### Im Kursbeitrag enthalten:

Mind. 2,5 Stunden Tennistraining am Tag, gemeinsames Joggen durch den Leechwald, Tischtennis, Fußball, Basketball, Beachvolleyball, Footvolley, Beachtennis Abschlussturnier, Platzmiete, Mittagessen, Obst & Getränk

#### Anmeldung bei:

Mag. Leopold Breisach

0676 8742 69 47, leo.breisach@gmail.com



## NORDIC WALKING

Gemeinsames Walken durch die Wälder und Wege von Mariatrost mit Sigfried Schelischansky.

3. Mai - 25. Oktober 2023: Mittwoch, 17 Uhr

Treffpunkt: DSG Waldhaus, Rosseggerweg / Mariatrost

Keine Anmeldung erforderlich.

## TRAUERSPAZIERGÄNGE

Die Katholische Stadtkirche Graz lädt Trauernde zu einem gemeinsamen Spaziergang ein - ein offenes Angebot, die Natur in "geschützter Atmosphäre" zu erleben und über die eigene Trauer und den verstorbenen Menschen zu reden. Die reine Gehzeit der Spaziergänge beträgt 1 ½ Stunden. Abschließen werden wir den gemeinsamen Weg im gemütlichen Rahmen. Die ganze Veranstaltung wird von ausgebildeten TrauerbegleiterInnen begleitet.

Eggenberger Schlosspark:

6. 3., 17. 4., 22. 5., 19. 6., 24. 7. 2023

FriedWald in Kumberg:

24. 4., 26. 6., 28. 8. 2023

Zeit: 16 –17.30 Uhr

Mehr unter: [www.katholische-kirche-steiermark.at/trauer](http://www.katholische-kirche-steiermark.at/trauer)

Der Einstieg zu den Terminen ist jederzeit möglich. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich!



## **DSG ST. ULRICH**

Fitness und Spaß in St. Ulrich am Waasen. Komm und mach mit – bleib fit!

### **MONTAG: WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

18 - 19.15 Uhr

Ort: Turnsaal neue Kindergrippe, St. Ulrich a. W.

Resi Herka, 0664 58 31 258

### **DONNERSTAG: KEGELN**

18 Uhr, jeden 1. Donnerstag im Monat

Ort: Gasthaus Teschl-Hirschenwirt, Heiligenkreuz a.W.

Burgi Schuchlenz, 0681 1044 8091

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

Wir turnen seit Oktober jede Woche im großen Saal der Schule in Kirchberg an der Raab. Frau Kerstin Schenk führt uns seit Herbst durch die Turnsaison. Neben dem Turnen werden monatlich „Ein Tages- Wanderungen“ in der Region organisiert. Auch hier erhalten wir großen Zuspruch wobei auch ein gemeinsames Zusammensein gefördert wird. Nach der Turnsaison Ende März finden diese Wanderungen und auch wieder jeden Donnerstag das Walken statt. Also auch im Rest des Jahres werden laufend sportliche und gesellschaftliche Aktivitäten abgehalten. Auch darauf freuen wir uns sehr. Neuzugänge aus der Großgemeinde, die Freude an Bewegung in der Gruppe und in der Natur haben, sind herzlich willkommen!

Renate Deutsch, 0664 53 28 107

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

*Viel Spaß  
bei Sport und  
Bewegung!*

SPORT  
Union 

CRAFT 

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

GRAZ  
SPORT