



OKFO

Sport & mehr

Herbst- / Winterprogramm

2023/24

NACHHALTIGKEIT, MIT DEM 1. SCHRITT BEGINNEN

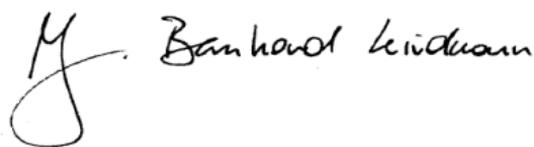
Nachhaltigkeit wird in der heutigen Zeit sehr oft mit Umweltschutz und mit einem umsichtigen Umgang mit unserer Lebensgrundlage, unserem Planeten, gesehen. Wir sehen Nachhaltigkeit aber in einem breiteren Kontext.



Einerseits müssen wir auf unsere Umwelt achten, andererseits müssen wir auch auf uns selbst achten und das eine darf und soll das andere nicht ausschliessen. Für beides gilt, ich bin selbst dafür verantwortlich, ich habe es selbst in der Hand und beides beginnt mit dem ersten Schritt. Ich werde nur nachhaltig für meinen Körper, meine Seele und meinen

Geist Gutes tun, wenn ich langsam mit Bewegung und Sport beginne, wenn ich mich nicht überfordere und wenn ich mir selbst die Zeit gebe, mich an Neues zu gewöhnen. Diese ersten Schritte dürfen zu keiner Qual werden, denn sonst werde ich nicht lange durchhalten. Uns muss bewusst sein, Nachhaltigkeit ist kein einmaliges Benützen der Stiegen, kein Besuch einer Fiteinheit pro Woche oder eine einmalige Müllsammelaktion, aber möglicherweise ist genau das der Startschuss für mehr. Hören wir auf, mit dem Finger auf andere zu zeigen, lasst uns gemeinsam Menschen aber auch uns selbst motivieren, diesen ersten Schritt zu gehen, diese eine Fiteinheit zu besuchen, diese erste Wanderung zu unternehmen.

Sie wissen ja, Nachhaltigkeit bedeutet „längere Zeit anhaltende Wirkung“ und diese beginnt mit dem 1. Schritt.



Mag. Bernd Kindermann
DSG Geschäftsführer

ÜBERSICHT

VERANSTALTUNGEN	4
NEUIGKEITEN	5
SPORTANGEBOT	
FITNESS & GYMNASTIK	10
WANDERUNGEN	24
CHEERLEADING	26
SKI RENNTEAM	27
SKI ALPIN & NORDISCH	28
MITGLIEDSCHAFT & BEITRÄGE	38

Liebes Mitglied!

Mit der Printausgabe unseres Herbst- und Winterprogramms möchten wir dich zu unserem abwechslungsreichen Bewegungs- und Sportangebot in der Wintersaison 2023/24 einladen. Sämtliche Angebote sowie auch weiterführende Details befinden sich auch immer tagesaktuell auf unserer Homepage www.dsg.at. Auch die im Heft hinterlegten QR-Codes führen direkt zur jeweiligen Sparte auf der Webseite.

Wir wünschen viel Spaß beim Durchblättern und freuen uns auf einen bewegten Winter!





VERANSTALTUNGEN

MARONI UND PUNSCH

Freitag, 1. Dezember 2023 - 18 Uhr

Ort: Kirchplatz Pfarre Kalvarienberg

Wir laden alle DSG Mitglieder herzlich zur besinnlichen Einstimmung der Adventzeit bei Maroni & Punsch am Grazer Kalvarienberg ein.

29. DSG BENEFIZ ADVENTLAUF



Sonntag, 17. Dezember 2023

Zum 29. Mal findet der DSG Benefiz Adventlauf als besinnlichstes Laufevent des Jahres statt. Nicht das Tempo ist hier gefragt, sondern das Genießen der vorweihnachtlichen Zeit und das Laufen in der Gruppe. Ohne Zeitnehmung und Startnummer. Der Reinerlös dieses Laufes kommt einem steirischen Kind mit Behinderung zu Gute. Für Details & Anmeldung bitte auf www.dsg.at erkundigen.

4. STEIRISCHE SPORTWALLFAHRT

Samstag, 4. Mai 2024

Ort: Pfarrkirche Schutzengel - Pfarrgasse 25, 8020 Graz

Wir freuen uns, die mittlerweile 4. Steirische Sportwallfahrt in der Kirche Schutzengel in Graz-Eggenberg feiern zu können. Zu Fuß, mit dem Rad oder mit Inline-Skater pilgern wir dabei zur Schutzengelkirche & feiern gemeinsam einen Sportgottesdienst.



3. STEIRISCHE SPORTWALLFAHRT

Am 6. Mai 2023 fand in der Kirche Schutzengel die 3. Steirische Sportwallfahrt der DSG statt. Dort erwarteten die Wallfahrer:innen neben Spiel- und Sportstationen, köstlicher Verpflegung und Eiskugeln von Charly Temmel auch tolle Darbietungen der jungen DSG Teams: Red Hots Cheerleading, Alpha Trial und MTB Crew26. Beim anschließenden Sportgottesdienst in der Schutzengelkirche zeigten junge DSG Sportler:innen mit bewegten Einlagen, wie Körper, Geist und Seele zu ihrem Gelingen beitragen und worin sie ihre Kraft schöpfen. Einmal mehr brachte der Sport an diesem Tag Menschen aus allen Schichten und Sportarten zusammen. Das macht uns als DSG sehr stolz und lässt uns freudig auf die nächste Sportwallfahrt am 04. Mai 2024 blicken!

20. KREUZFAHRT MIT DER KONOBE

Zu Beginn noch unter dem Motto „Baden und das Flair der kroatischen Städte genießen“, wurde das Angebot der Konobe-Woche bald für eine kleine Gruppe Radfahrer erweitert. Jedes Jahr gab es seither interessante Routen von Rijeka bis Dubrovnik mit einem Mix aus bekannten Städten und selten besuchten, kleinen Dörfern. Seit 10 Jahren leitet Udo Kotzmeier die Konobe-Woche mit Routine, Witz und Improvisationstalent. Heuer feierte Udo mit 36 Teilnehmer:innen das 20. Jubiläum der Kreuzfahrt. Damit war die Fahrt ausgebucht, sogar Gäste aus Kärnten, Osttirol und Tschechien waren mit an Bord. Eine Woche voller wunderbarer Begegnungen, auf die man sich schon wieder im nächsten Jahr freut!

CHAOYANG



CHAOYANG - Reifen für Enduro, Gravel, E-Bike uvm.

Für alle Radfreunde unter den DSG Mitgliedern gibt es eine tolle Aktion mit CHAOYANG Tires. Beim österreichischen Vertriebs Händler erhältst du -15% auf deine Reifenbestellung mit dem Code: **dsg_sport_15**

Gemeinsam mit Athlet:innen hat Chaoyang in den vergangenen Jahren Reifen entwickelt, welche sich in allen Bereichen des Radsports etabliert haben. Auch zahlreiche Athlet:innen des Österreichischen MTB Nationalteams sind seit Jahren mit den Produkten unterwegs und glänzen damit im Weltcup.

www.chaoyang.at/shop



1. JAHR DER CREW26 LANNACH

Das neugegründete DSG Mountainbiketeam in Lannach, die CREW26, hat eine äußerst erfolgreiche erste Saison hinter sich gebracht. Hochmotiviert starteten Markus, Michi, Jürgen und Lorenz in das Abenteuer, mehr Kinder und Jugendliche rund um den Trailpark Lannach für das Mountainbiken zu begeistern und ihnen technisches wie praktisches Wissen über das Biken zu vermitteln. In kürzester Zeit entstand ein buntes Team aus allen Leistungsgruppen, vereint durch die gemeinsame Leidenschaft für das Biken. Mit einem abwechslungsreichen Angebot wie ein Schrauberworkshop, ein Vereinsrennen mit Grillerei, Trainings und Bikepark Besuche sowie passender Vereinsbekleidung hat die CREW26 genau den Puls der Zeit getroffen und konnte viele neue Mitglieder gewinnen.

INKLUSIVE BEWEGUNGSWOCHE

Bereits zum 12. Mal leitete unsere Hermi Luttenberger eine Bewegungswoche für Menschen mit Behinderung in Pecs. 14 Teilnehmer:innen aus 2 Bundesländern machten sich von 16. - 22. Juli 2023 auf den Weg in den Süden von Ungarn. Die Kulisse und das angenehme Sommerwetter boten die perfekte Umgebung für eine bewegungsreiche Woche. Mit einem Bocciaturnier, Kegeln, Schwimmen und Standup Paddeln war die Agenda auch prall gefüllt. Neben sportlichen Aktivitäten sorgten Ausflüge an den See und in die Stadt für willkommene Abwechslung. Die heißen Sommerabende luden zu spaßigen Runden beim Kartenspielen ein. Die Bewegungswoche war nicht nur eine körperliche Herausforderung, sondern auch eine Zeit des Lachens und der Freundschaft.

Finde uns! →

Rikscha Fahrer:in

Du fährst gerne mit dem Fahrrad und möchtest Senior:innen eine Freude machen? Melde dich als Rikscha-Fahrer:in und unternimm einmal monatlich einen kleinen Ausflug mit älteren Menschen. Du glaubst nicht, was du hier Interessantes erleben wirst!



Leidenschaft für's Radfahren,
Liebe zum Menschen



Raum Bad Gleichenberg oder Graz



nach Bedarf

Alle Infos für deine zukünftigen DSG Rikscha Fahrten
erhältst du unter: www.dsg.at/engagement

Jetzt melden!

engagement@dsg.at



Finde uns! →

Fitnesstrainer:in

Du bist sportbegeistert, hast vielleicht bereits eine Ausbildung im Fit-Bereich und willst deine Leidenschaft in einem eigenen Fitness-Kurs mit anderen teilen? Dafür bieten wir dir 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 deine zukünftigen DSG Fitness Einheiten erhältst du unter: **www.dsg.at/engagement**

Jetzt melden!
engagement@dsg.at



DSG FIT-ANMELDUNG

Die Anmeldung zu unseren Fit-Kursen ist postalisch über dieses Formular, auf www.dsg.at und telefonisch unter 0316 8041 238 möglich.

Bitte gewünschten Kurs ankreuzen:

Montag:

- Fit und entspannt im Alter
- Yoga Liebenau
- Rund um Fit
- Wirbelsäulengymnastik sportiv I

Dienstag:

- Wirbelsäulengymnastik
- Zumba
- Capoeira
- Gymnastik ab 75

Mittwoch:

- Fit von Kopf bis Fuß I
- Pilates ab 60
- Gymnastik ab 70
- Yoga Mariatrost
- Wirbelsäulengymnastik sportiv II

- Fit von Kopf bis Fuß II
- Volleyball

Donnerstag:

- Pilates

Freitag:

- Allgemeine Gymnastik & Kondition

Vor- und Nachname: _____

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 11 akzeptiert zu haben.
Das ausgefüllte Formular an das DSG Büro- Bischofplatz 4, 8010 Graz senden.





FITNESS & GYMNASTIK

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.

Kursbeitrag:

- Mit Semester 2023/24 gibt es eine Preisanpassung der Fit-Kursbeiträge. Dies ist sowohl den gestiegenen Hallenkosten als auch den erhöhten Infrastruktur- und Allgemeinkosten der DSG geschuldet. Wir bitten um Verständnis. Wenn der Kursbeitrag Probleme schafft, helfen wir sehr gerne.



SPORT MIT FREUNDEN

Für Familie, Freunde und Bekannte von DSG Mitgliedern gibt es die Möglichkeit, eine Fiteinheit ihrer Wahl kostenlos auszuprobieren! Der Schnuppergutschein ist im DSG Büro sowie unter www.dsg.at/downloads erhältlich und ermöglicht die einmalige Teilnahme an einer Kurseinheit nach Wahl (ohne Voranmeldung).



MONTAG: **FIT UND ENTSPANNT IM ALTER**



8.00 - 9.00 Uhr, 25. September 2023 bis 17. Juni 2024

Ort: Unionhalle - Gymnastiksaal

Übungsleiterin: Renate Meizenitsch-Eder

Preis: € 140.-

Ein Turnen mit Entspannungselementen hilft dir deine Mobilität weiter beizubehalten! Wir werden unseren Körper sanft durchbewegen, etwas kräftigen, uns dehnen und strecken und unsere Gelenke (Schulter-, Hüft-, Hand-Fußgelenke) mobilisieren. Atemübungen und eine kurze mentale Ausrichtung lassen dich ganz bei dir selbst ankommen.

MONTAG: **YOGA**



18.30 - 19.30 Uhr, 18. September 2023 - 24. Juni 2024

Ort: Pfarrsaal Liebenau

Übungsleiterin: Palma Toth

Preis: € 140.-

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.



MONTAG: **SCHWIMMEN FÜR MENSCHEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNG**

18.15 - 19.30 Uhr, ab 18. September 2023

Ort: Hallenbad Auster Graz

Übungsleiter: Gunter Luttenberger, 0699 187 94 173

MONTAG: **RUNDUM FIT**

19 - 20 Uhr, 18. September 2023 - 24. Juni 2024

Ort: HTBLA Ortweinschule

Übungsleiter: Walter Kogeler & Bernhard Meister

Preis: € 140.-

MONTAG: **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

18.30 - 19.30 Uhr, 2. Oktober 2023 - 1. Juli 2024

Ort: Comboni Missionare Raaba

Preis: Preisauskünfte & Anmeldung vor Ort

Andrea Somitsch, 0664 88458652

Angebot der DSG Autal-Pachern





MONTAG: **WIRBELSÄULENGYMNASTIK SPORTIV I**

19 - 20 Uhr, 25. September 2023 - 24. Juni 2024

Ort: Unionhalle - Turnsaal

Übungsleiterin: Margit Hirtzy

Preis: € 140.-

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

MONTAG: **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

19 - 20.15 Uhr

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

Übungsleiterin: Resi Herka, 0664 58 31 258

Preis: Preisauskünfte & Anmeldung vor Ort

Andrea Somitsch, 0664 88458652

Angebot der DSG St. Ulrich



DIENSTAG: **GYMNASTIK FÜR MENSCHEN AB 75**

14.30 - 15.45 Uhr, 7. November 2023 - 25. Juni 2024

Ort: Auskunft zum Kursort ab Ende September telefonisch unter 0316 8041 238 oder auf www.dsg.at

Übungsleiterin: Doris Baumann-Rudlof

Preis: € 100.-



Der Kurs bietet sanfte Übungen, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt sind. Dabei steht nicht nur die körperliche Fitness im Vordergrund, sondern auch das Wohlbefinden der Seele. Ihr könnt bequem mit der Straßenbahn zu uns kommen und auch der Heimweg ist noch im Hellen möglich.

DIENSTAG: **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

16 - 17 Uhr, 26. September 2023 - 25. Juni 2024

Ort: Unionhalle - Gymnastiksaal

Übungsleiterin: Margit Hirtzy

Preis: € 140.-

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



DIENSTAG: **INKLUSIONSTURNEN**

16 - 18 Uhr, ab 19. September 2023 (an Schultagen)

Ort: Landesturnhalle

Übungsleiter: Peter Hinkel, 0664 10 35 545

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

18 - 19 Uhr, 12. September 2023 - 2. Juli 2024

Ort: Kulturhalle Hart bei Graz

Preis: Preisauskünfte & Anmeldung vor Ort

Andrea Somitsch, 0664 88458652

Angebot der DSG Autal-Pachern



DIENSTAG: **CAPOEIRA**



19 - 20.30 Uhr, 19. September 2023 - 25. Juni 2024

Ort: Kampfsportzentrum Zmugg

Übungsleiter: Alexandre Medina dos Santos

Preis: € 140.-

Afrobrasilianische Kampfkunst für Kinder, Jugendliche und Erwachsene: Capoeira - eine Sportart, die verschiedene Elemente von Tanz, Akrobatik, Verteidigung und Musik miteinander verbindet. Sie lehrt Lebensfreude und die Fähigkeit, selbst die schwierigsten Momente optimistisch und kreativ zu meistern. Es ist für jede:n, unabhängig vom Alter, Geschlecht oder körperlichen und geistigen Voraussetzungen geeignet. (Für Einsteiger geeignet!)

DIENSTAG: **ZUMBA**

19 - 20 Uhr, 19. September 2023 - 2. Juli 2024

Ort: Unionhalle - Gymnastiksaal

Übungsleiterin: Jenny Gonzalez

Preis: € 140.-

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 und 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.



DIENSTAG: **FIT+FUN MIT MUSIK (allg. Gymn.)**

19 - 20 Uhr, 12. September 2023 - 2. Juli 2024

Ort: Kulturhalle Hart bei Graz

Preis: Preisauskünfte & Anmeldung vor Ort

Andrea Somitsch, 0664 88458652

Angebot der DSG Autal-Pachern



MITTWOCH: **FIT VON KOPF BIS FUSS I**

9 - 10 Uhr, 20. September 2023 - 3. Juli 2024

Ort: Unionhalle - Ballspielhalle

Übungsleiterin: Gudrun Hödl

Preis: € 140.-

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 Hilfsgeräte (Hanteln, Dyna-Bänder, Gummibänder, Handfedergriffe, Bodyformer, etc.) zum Einsatz.



MITTWOCH: **PILATES AB 60**

9 - 10 Uhr, 27. September 2023 - 03. Juli 2024

Ort: Unionhalle - Gymnastiksaal

Übungsleiterin: Irmgard Schwarzl

Preis: € 140.-

Pilates ist ein Bewegungssystem, das besonders die Körpermitte stärkt und die eigene funktionale Bewegung verbessert. Da es gleichzeitig Kraft, Agilität und Koordination fördert ist es eine ideale Bewegungseinheit, um die Mobilität von Senioren und älteren Menschen nachhaltig zu erhalten und zu unterstützen.

MITTWOCH: **GYMNASTIK AB 70**

10.30 - 11.30 Uhr, 20. September 2023 - 26. Juni 2024

Ort: Pfarrsaal Grabenpfarre

Übungsleiterin: Irmgard Schwarzl

Preis: € 140.-

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: **WIRBELSÄULENGYMNASTIK SPORTIV II**

18 - 19 Uhr, 27. September 2023 - 26. Juni 2024

Ort: Pfarrsaal Kalvarienberg

Übungsleiterin: Margit Hirtzy

Preis: € 140.-

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

MITTWOCH: **YOGA**

ÄNDERUNG

19 - 20 Uhr, 20. September 2023 - 26. Juni 2024

Ort: Volksschule Mariatrost

Übungsleiterin: Palma Toth

Preis: € 140.-

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: **FIT VON KOPF BIS FUSS II**

19 - 20.30 Uhr, 20. September 2023 - 26. Juni 2024

Ort: NMS Webling

Übungsleiterin: Gudrun Hödl

Preis: € 140.-

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 Hilfsgeräte (Hanteln, Dyna-Bänder, Gummibänder, Handfedergriffe, Bodyformer, etc.) zum Einsatz.

MITTWOCH: **VOLLEYBALL**

20.15 - 21.45 Uhr, 20. September 2023 - 26. Juni 2024

Ort: Sacre Coeur

Übungsleiterin: Barbara Ulbel

Preis: € 140.-

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



DONNERSTAG: **PILATES**

18 - 19 Uhr, 21. September 2023 - 27. Juni 2024

Ort: Volksschule Schönau

Übungsleiterin: Maria Horti

Preis: € 140.-

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.

DONNERSTAG: **KEGELN**

19 Uhr, jeden 1. Donnerstag im Monat

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

Übungsleiterin: Burgi Schuchlenz, 0681 10 44 80 91

Preis: Preisauskünfte & Anmeldung vor Ort

Angebot der DSG St. Ulrich



DONNERSTAG: **TURNEN**

19 Uhr, ab 19. Oktober 2023

Ort: Großer Turnsaal Schulzentrum Kirchberg a.d. Raab

Übungsleiterin: Kerstin Schenk

Preis: Preisauskünfte & Anmeldung vor Ort

Angebot der DSG Kirchberg a.d. Raab

FREITAG: **ALLGEMEINE GYMNASTIK & KONDITION**

9 - 10 Uhr, 22. September 2023 - 28. Juni 2024

Ort: Unionhalle - Ballspielhalle

Übungsleiterin: Gudrun Hödl

Preis: € 140.-

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





BERGTOUR

VIER GIPFEL TOUR

9. September 2023

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

Strecke: 4 Stunden, ca. 800 Hm, ca. 10 Km

Treffpunkt: 7 Uhr P&R Andritz, Anreise mit Privat PKW

Leitung: Josef Schinzel, 0676 8742 24 79

60+ WANDERUNGEN

PÖLLAUERTAL - SCHÖNAUKLAMM - HINTEREGG

22. September 2023

Strecke: 4 Stunden, 280 Hm, 12 Km

Treffpunkt: 8.30 Uhr, Murpark Tankstelle

Leitung: Christine Reinegger, 0664 859 66 77

DURCH DIE WEINBERGE DER SÜDSTEIERMARK

29. September 2023

Strecke: 4 Stunden, 400-500 Hm

Treffpunkt: in Absprache mit Kursleiter

Leitung: Johann Knauhs, 0699 111 655 72



ADVENTWANDERUNG

9. Dezember 2023

Route: Mariatrost - Altes Fassl - Obsthof Fauster

Treffpunkt: 10 Uhr Parkplatz Basilika Mariatrost

Leitung: Christine Reinegger, 0664 859 66 77

WANDERN.SPÜREN.SEIN

SCHÖCKL BERGANDACHT

23. September 2023

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

Treffpunkt: 11 Uhr, Schöckl Gipfelkreuz

Leitung: Alfred Jokesch, 0676 8742 22 37

SCHNEESCHUHWANDERUNGEN

Die Termine für Schneeschuhwanderungen im Winter 2023/2024 sind ab November auf www.dsg.at zu finden sowie auch auf Anfrage im DSG Büro erhältlich.





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!



Team Fire (+12 Jahre)

Dienstag 17 - 19 Uhr

Freitag 16 -18 Uhr

Raiffeisen Sportpark Graz

Team Sparks (8 - 12 Jahre)

Montag 17 - 19 Uhr

Turnhalle Ursulinen Graz

Team Flash (5-7 Jahre)

Montag 16 - 17 Uhr

Turnhalle Ursulinen Graz

Trainerinnen:

Sophie Schuster - 0650 33 03 967 (Flash & Sparks)

Paula Kühnel - 0664 54 03 022 (Fire)

Weitere Infos: www.redhots.at



DSG SKI-RENNTTEAM X

Ihr wolltet euch schon immer mal mit euren Freund:innen zwischen den Stangen matchen und an Skirennen teilnehmen? Die ausgebildeten Skilehrer:innen der DSG verbessern eure Skigrundtechnik im Gelände, auf der Piste und im Rennlauf. Dabei darf natürlich auch die Freude am Skifahren nicht zu kurz kommen. Das Trainierte wird dann im Rahmen des Bezirkscups unter Rennbedingungen umgesetzt.

Bei Interesse am Ski-Team X sowie zu allen weiteren Infos rund um Trainings- und Renntermine melde dich bei uns!

Trainer:

Michael Schmied - 0699 17 40 90 81

Finde uns! →

Ski Trainer:in

Um unser bestehendes Nachwuchs-Skiteam X (Bezirksebene) neu aufzubauen, suchen wir motivierte junge Leute, die gerne auf Vereinsebene tätig sein möchten. Du bist wintersportbegeistert, hast bereits eine Trainerausbildung und willst deine Leidenschaft mit Kindern und Jugendlichen teilen? Dafür bieten wir dir einen professionellen Rahmen, ein großes Netzwerk im steirischen Sport und eine Aufwandsentschädigung. Voraussetzungen sind fachliche Qualifikation, Engagement und eine offene Persönlichkeit.



Trainer- oder Instruktorausbildung



Steirische Skigebiete



Von einzelnen Trainings bis zur Begleitung der gesamten Skisaison möglich

Alle Infos für dich als zukünftige:r DSG Skitrainer:in erhältst du unter: www.dsg.at/engagement

Jetzt melden!

engagement@dsg.at





OBERTAUERN - ZAUCHENSEE

7. - 10. DEZEMBER 2023



SKI UND SNOWBOARD EINFAHRTAGE

Nach längerer Pause freuen wir uns wieder auf gemeinsame erste Schwünge im Schnee!

Unterkunft: Natur- und Familienhotel Stieglerhof (www.stieglerhof.at). Von der in Radstadt gelegenen Unterkunft erreichen wir in kurzer Zeit die Schigebiete Obertauern und Zauchensee.

Kursbeitrag:

Doppelzimmer (p.P.) € 430.-

Einzelzimmer € 480.- (6 EZ vorhanden)

Inkludiert: 3 Nächte Unterkunft, Halbpension mit Frühstücksbuffet und Abendmenü mit Produkten aus der eigenen Landwirtschaft; Erlebnis-Wellnessoase im Haus; Betreuung durch DSG Schiguides; An- und Abreise mit VW Bussen.

Nicht inkludiert: Liftkosten (ab November auf www.dsg.at)

Anmeldung: bis 10. November 2023 auf www.dsg.at
Max. 16 Teilnehmer:innen

Leitung: Doris Kellnhofer, 0664 39 773 61
Franz Kellnhofer, 0676 87 493 002





SICHERHEITS-TAGES-SCHITOUREN

19. - 20. UND 28. JÄNNER 2024

ABSEITS DER PISTE SICHER UNTERWEGS -
FÜR TOURENGEHER UND VARIANTENFAHRER

Für alle, die markierte Pisten verlassen und über richtiges Verhalten im freien alpinen Gelände Bescheid wissen wollen. Der Kurs dient dem Erlernen bzw. der Auffrischung alpiner Grundkenntnisse in Theorie und Praxis.

Theorie: Freitag 19.01.2024, 16 - 19 Uhr: Wissenswertes zu Schnee- und Lawinenkunde, Interpretation des Lawinenlageberichts und Erste Hilfe. Kursort im Seminarraum der SPORTUNION Steiermark - Gaußgasse 3, 8010 Graz.

Praxis: Samstag 20.1. sowie Sonntag 28.1.2024: Umsetzen der Theorie in die Praxis bei einer gemeinsamen Schitour mit praktischen Übungen im Schnee - Suche mit dem LVS-Gerät, Sondieren, Schaufeln, Geländebeurteilung, Erkennen von Gefahrenstufen. Kursort wird je nach Schnee- und Wetterlage kurzfristig entschieden.

Treffpunkt Praxis: jeweils 7 Uhr Park & Ride Graz Nord (private Anreise)

Kursbeitrag: € 20.-

Anmeldung: bis 31. Dezember 2023 auf www.dsg.at

Leitung: Doris Kellnhofer, 0664 39 773 61
Franz Kellnhofer, 0676 87 493 002
Gerald Hobisch, 0664 81 151 47



BAD HOFGASTEIN

5. - 10. MÄRZ 2024

WINTERSPORT-, ERHOLUNGS- & WELLNESSWOCHE

Wintertage für alle: sportliches oder gemütliches Schifahren, Langlaufen, Wandern und Thermenbesuch. Wir wollen Urlaub und Freizeit im Kurort Bad Hofgastein verbringen, mit dem Shuttlebus zur Liftstation für die Schloßalmbahn, nach Dorfgastein, in das Angertal oder nach Sportgastein fahren. Das Gasteinertal bietet uns eine Vielzahl an Möglichkeiten zum Schifahren, Langlaufen, Schneeschuhwandern und auch Spazieren im Kurpark oder auf Winterwanderwegen.

Unterkunft: 3* Hotelpension Rauscher
(www.hotel-rauscher.com)

Kursbeitrag:

Doppelzimmer (p.P.) € 670.-

Einzelzimmer € 720.-

Doppelzimmer Wanderer/Langläufer (p.P.) € 650.-

Einzelzimmer Wanderer/Langläufer € 700.-

Inkludiert: 5 Nächte Unterkunft mit Halbpension; Benützung von finnischer und Bio-Sauna, Dampfbad, Infrarot-Wärmekabine und Fitnessgeräten im hauseigenen Wellnessbereich; Benützung des Schibusses mit Haltestelle vor dem Hotel; Betreuung der Schifahrer durch einen DSG Skiinstruktor; An- und Abreise mit Komfortbus.

Nicht inkludiert: Liftkosten (ab November auf dsg.at)

Anmeldung: bis 8. Jänner 2024 auf www.dsg.at

Leitung: Gernot Moschitz, 0664 1601237



BAD KLEINKIRCHHEIM

18. - 23. FEBRUAR 2024



FAMILIENSPORTTAGE

Ein Familienschikurs in einem familiären Hotel und traumhaften Schigebiet mit Langlaufloipe und Therme.

Unterkunft: 4* Hotel Kolmhof (www.kolmhof.at) mit Halbpension. Das Haus ist besonders familienfreundlich und liegt ca. 200m von der Piste entfernt. Mit Fitnessraum, großem Spa-Bereich mit Blick auf die Nockberge und Kinder- und Jugendaufenthaltsraum.

Kursbeitrag:

Erwachsene (inkl. Ortstaxe) € 830.-

Kinder 13-15.9 Jahre € 450.-

Kinder 6-12.9 Jahre € 425.-

Kinder 4-5.9 Jahre € 300.-

Kinder 0-3.9 Jahre € 60.-

Inkludiert: 5 Nächte Unterkunft, Genießerhalbpension mit Frühstücksbuffet, täglich ein Mittagssnack oder Kuchenbuffet, Wellnessbereich mit beheiztem Außenpool; Kinderskikurs (Kinder die bereits im Schi- und Liftfahren mit Sessellift und Gondel geübt sind) und tägliches Abendprogramm.

Nicht inkludiert: 4-Tages-Liftkarte (vor Ort zu lösen) für Erwachsene ca. € 250.-, Jugendliche ca. € 190.- und Kinder ca. € 130.- sowie die Anreise.

Anmeldung: bis 30. November 2023 auf www.dsg.at

Leitung: Uwe Kernler, 0676 87 42 8986



HINTERSTODER

18. - 24. FEBRUAR 2024

FAMILIENSPORTWOCHE

Vier Tage Genussschifahren in einem familiären Schigebiet auf 40 km Pisten in allen Schwierigkeitsstufen. Die Talstation der Gondel ist 5 Gehminuten von unserem Quartier entfernt. Langlauf-Loipen sind vorhanden (teilweise gebührenpflichtig).

Unterkunft: 5* Jutel Hinterstoder mit Halbpension (beginnend mit dem Abendessen am Sonntag, Ende am Freitag nach dem Frühstück). Zwei oder Mehrbettzimmern mit WC und Dusche. Check in ab 16:30 Uhr.

Kursbeitrag: Preise ab Mitte Oktober auf www.dsg.at

Inkludiert: 6 Nächte Unterkunft mit Halbpension; Schikurs für Kinder ab 4 Jahren, Snowboardkurs für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene. Kinderbetreuung am Nachmittag ab ca. 16.15 bis 18 Uhr.

Nicht inkludiert: 5-Tages-Liftkarte (vor Ort zu lösen) für Erwachsene € 253,50, Jugendliche € 215,50, Kinder (2017-2009) € 118 und Kinder bis 2018 € 4 pro Tag sowie die Anreise.

Anmeldung: bis 31. Dezember 2023 auf www.dsg.at

Leitung: Fabio Frei, 0664 24 40 171

Alle Details:
www.dsg.at





SÜDTIROL

28. JÄNNER - 1. FEBRUAR 2024



WINTERSPORTTAGE IN KOOPERATION MIT DEN GRAZER NATURFREUNDEN

Die **Skiregion** Kronplatz verzaubert mit atemberaubenden Skipisten von sanft bis zur steilen Damenweltcup-Piste und urigen Skihütten. Unser Bus bringt uns jeden Tag (Fahrzeit 9 Minuten) in das Skigebiet und wieder zurück.

Für unsere **Langläufer** zählt das obere Pustertal zu den schönsten Langlaufzentren Südtirols. Viele Loipenkilometer bieten uneingeschränkten Langlaufgenuss. Unser Bus bringt uns täglich ins Langlaufzentrum und wieder zurück.

Immer beliebter wird das **Winterwandern** und **Schneeschuhwandern**. Ohne Hektik wandern wir über den Antholzersee ins Defereggental, ins Gsiesertal auf die Uwaldalm, am Misurinasee und im Villgratental.

Unterkunft: 4* Sporthotel Rasen (www.sporthotel-rasen.com)

Kursbeitrag:

Doppelzimmer (p.P.) € 560.-

Einzelzimmer € 650.- (nur wenige verfügbar)

Inkludiert: 4 Nächte Unterkunft mit Halbpension, Frühstücksbuffet, Vorspeisen- und Salatbuffet und 4-Gang-Wahlmenü; Wellnessbereich mit Hallenbad und Saunalandschaft; Anreise im Komfortbus der Fa. ERNST; Betreuung beim Skifahren, Langlaufen und Schneeschuhwandern.

Nicht inkludiert: Skipässe und Langlaufkarten

Anmeldung: bis 4. Dezember 2023 auf www.dsg.at

Leitung: Gernot Moschitz, 0664 160 12 37



MARIAZELL

18. - 24. FEBRUAR 2024

FAMILIENSCHIWOCH

Unterkunft: Hotel Drei Hasen (www.dreihasen.at)

Kursbeitrag: Preise ab Mitte Oktober auf www.dsg.at

Inkludiert: 6 Nächte Unterkunft mit 6 Tagen Vollpension und Saunalandschaft; Schikurs für Erwachsene und Kinder ab dem 4. Lj., Schibobkurs (auch für Senior:innen); DSG Specials: Abendprogramm, Fackelwanderung, Spiele und Gute-Nacht-Geschichten für die Kleinen.

Nicht inkludiert: Liftkosten (ab November auf dsg.at)

Anmeldung: bis 1. Februar 2023 auf www.dsg.at (danach nur auf Anfrage). Max. 80 Teilnehmer:innen

Leitung: Gunter Luttenberger, 0699 187 941 73



HALL BEI ADMONT

1. - 4. FEBRUAR 2024

LANGLAUFTAGE

Unterkunft: Gasthof Pension Rohrer (www.gasthof-rohrer.at)

Kursbeitrag: Preise ab Mitte Oktober auf www.dsg.at

Inkludiert: 3 Nächte Unterkunft mit Halbpension, gemeinsames Langlaufen mit dem Übungsleiter und die Möglichkeit der Anreise mit dem DSG Bus (nur 8 Plätze).

Nicht inkludiert: Loipengebühren

Anmeldung: bis 8. Jänner 2024 auf www.dsg.at
(Maximal 10 Teilnehmer:innen)

Organisation: Anna Wiesenhofer, 0676 82 14 1660

Übungsleiter: Max Glawogger





ARLBERG

16. - 23. MÄRZ 2024

FRÜHJAHRSSCHILAUFLAUF WARTH SCHRÖCKEN - LECH ZÜRS

Unterkunft: 3* Hotel Tannberg (www.tannberg.at). Der älteste und traditionsreichste Gasthof der Walsergemeinde Schröcken. Die Schibushaltestelle (im Skipass inkludiert) liegt direkt vorm Hotel, das garantiert den problemlosen Zugang zu den Liften in alle Schigebiete. Retour geht es über zwei Schiabfahrten (oder Schibus) nach Schröcken mit 5 Minuten Fußweg zum Hotel.

Kursbeitrag:

Doppelzimmer (p.P.) € 1250.-

Einzelzimmer € 1350.- (3 EZ vorhanden)

Inkludiert: 7 Nächte Unterkunft mit Halbpension; reichhaltiges und vielfältiges Frühstücksbuffet, Fünf-Gang-Menü mit heimischen, Vorarlberger Produkten, täglich frischem Salatbuffet und Bregenzerwälder Käsespezialitäten; Saunalandschaft und Wellnessbereich; Betreuung durch DSG Schiguidees; An- und Abreise mit VW Bussen.

Nicht inkludiert: 6-Tages-Liftkarte (vor Ort zu lösen) für Erwachsene € 401.- und Senior:innen (1950-59) € 346.- (Senior-Aktiv Saisonkarte ab 1949 und älter um € 208).

Anmeldung: bis 11. Dezember 2023 auf www.dsg.at (Maximal 16 Teilnehmer:innen)

Leitung: Doris Kellnhofer, 0664 39 773 61
Franz Kellnhofer, 0676 87 493 002

MITGLIEDSCHAFT & BEITRÄGE

Gerade jetzt brauchen alle Menschen Sport für Körper, Geist und Seele! Die Sportlichen, aber auch Menschen mit gesundheitlichen, finanziellen oder sozialen Sorgen. Wie bereits 2023 laden wir Dich deshalb auch im kommenden Jahr dazu ein, bei der Höhe Deines Beitrages für die DSG mitzureden. So soll trotz der Teuerung niemand ausgeschlossen werden und zugleich kannst Du mit einem höheren Solidarbeitrag die DSG Programme und Projekte besonders unterstützen.

Wir wünschen eine bewegte Wintersaison!



TARIFE 2024

2 Erwachsene mit Kind/ern bis Jg. 2006 und Auszubildende bis Jg. 1998	wähle zwischen € 45 - 49
1 Erwachsene:r mit Kind/ern bis Jg. 2006	wähle zwischen € 42 - 45
Erwachsene:r	wähle zwischen € 30 - 40
Student:in, Lehrling, Präsenz- oder Zivildienstleistende:r bis Jg. 1998	wähle zwischen € 21 - 27
Jugendliche:r Jg. 2006 bis 2008	wähle zwischen € 19 - 22
Kind, Schüler:in Jg. 2009 und jünger	wähle zwischen € 15 - 18

Bei Anmeldung zwischen dem 1. Juli und dem 31. Oktober wird nur der halbe Mitgliedsbeitrag für dieses Jahr verrechnet, zwischen dem 1. November und dem 31. Dezember entfällt der Mitgliedsbeitrag für dieses Jahr mit Voraussetzung der 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.

DSG MITGLIEDSKARTE

Neben der Teilnahme an unserem umfangreichen Sportangebot haben DSG Mitglieder auch die Möglichkeit bei unseren Partnern Gigasport (-%10) und Reifen Weichberger (bis zu -% 40) zu speziellen Konditionen

einzu kaufen. Auf Anfrage unter **info@dsg.at** oder telefonisch erstellen wir gerne eine Mitgliedskarte und senden sie postalisch zu.

KÜNDIGUNG

Eine 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.

SVS "GESUNDHEITSHUNDERTER"

An dieser Stelle möchten wir alle selbstständigen und gewerbetreibenden DSG Mitglieder über die Aktion des SVS Gesundheitshunderter informieren. SVS-versicherte Personen haben nämlich die Möglichkeit, sich für die Inanspruchnahme zertifizierter Sport- und Gesundheitsangebote € 100.- der Kosten zurückerstatten zu lassen. Dies ist zum Beispiel bei der Teilnahme an einem Fit-Kurs möglich. Mitgliedsbeiträge können nicht eingereicht werden. Weitere Informationen gibt es unter www.svs.at/gesundheits-hunderter.

KONTAKT

Diözesansportgemeinschaft Steiermark
Bischofplatz 4, 8010 Graz.

Kontakt: info@dsg.at - www.dsg.at - 0316 8041 238

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8 - 12 Uhr

Besuche uns auch auf Social Media **@dsgsteiermark**

IMPRESSUM

Herausgeber & Verleger: DSG Steiermark

Inhalt & Layout: DSG; Druck: il:printo

Bildrechte: SPORTUNION, DSG, Valence, Christiania Bikes, Mathias Prägant (MBN Tourismus), Moritz Ablinger, Wisthaler, Fotoatelier Wolkersdorfer (Gasteinertal Toursimus)

Österreichische Post AG / SP 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