

## MITTWOCH

### Mittwoch 09:00 - 10:00 Uhr - Pilates für Bewegungsfreudige

**Ort:** Unionhalle

**Preis:** € 140.-

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, mit Schwerpunkt auf die Körpermitte, um somit den Körper aufzurichten.

### Mittwoch 09:00 - 10:00 Uhr - Fit von Kopf bis Fuß I

**Ort:** Unionhalle

**Übungsleiterin:** Gudrun Hödl

**Preis:** € 140.-

In diesem Training werden alle Muskelgruppen trainiert und pro Einheit gibt es einen Schwerpunkt.

### Mittwoch 10:30 - 11:30 Uhr - Gymnastik für Senior:innen

**Ort:** Grabenpfarre, Kirchengasse 4

**Übungsleiter:** Paul Erich Stadler

**Preis:** € 140.-

Im Stehen und Sitzen gibt es Aufwärm-, Lockerungs-, Koordinations- und Geschicklichkeitsübungen, begleitet von klassischer Musik

### Mittwoch 17:00 Uhr - Walken

**Ort:** DSG Waldhaus, Roseggerweg/Mariatrost

**Übungsleiter:** Sigfried Schelischansky

In den Einheiten wird auf angenehmen Wegen die Schönheit der Natur erkundet und die Gesundheit dabei gestärkt.

### Mittwoch 18:00 - 19:00 Uhr - Wirbelsäulengymnastik sportiv II

**Ort:** Pfarrsaal Kalvarienberg

**Übungsleiterin:** Margit Hirtzy

**Preis:** € 140.-

Koordinatives Aufwärmen - Mobilisation - Koordination und Kräftigung der Rumpfmuskulatur stehen im Vordergrund.

### Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr - Yoga

**Ort:** Volksschule Mariatrost

**Übungsleiterin:** Palma Toth

**Preis:** € 140.-

Der Fokus liegt auf achtsamen und kräftigenden Bewegungen in Verbindung mit tiefer Atmung. Namasté

### Mittwoch 19:00 - 20:30 Uhr - Fit von Kopf bis Fuß II

**Ort:** NMS Webling

**Übungsleiterin:** Gudrun Hödl

**Preis:** € 140.-

Aufwärmen mit Musik, Muskelkräftigung, Wirbelsäulengymnastik und ein ausgiebiges Dehnprogramm stehen am Programm.

## DONNERSTAG

### Donnerstag 18:00 - 19:00 Uhr - Pilates

**Ort:** Volksschule Schönau

**Übungsleiterin:** Maria Horti

**Preis:** € 140.-

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, mit Schwerpunkt auf die Körpermitte, um somit den Körper aufzurichten.

### Donnerstag 19:00 Uhr - Turnen

**Ort:** Schulzentrum Kirchberg a.d. Raab

**Übungsleiterin:** Kerstin Schenk

**Preis:** Preisauskünfte & Anmeldung vor Ort

Dieser Kurs empfiehlt sich für alle, die sich gerne bewegen und Spaß in der Gruppe haben wollen.

### Donnerstag 19:00 Uhr - Kegeln

**Ort:** Gasthaus Teschl-Hirschenwirt, Heiligenkreuz

**Übungsleiterin:** Burgi Schuchlenz

**Preis:** Preisauskünfte & Anmeldung vor Ort

Der Kegelkurs bietet eine super Gelegenheit, den traditionellen Sport in einer entspannten und lustigen Atmosphäre auszuprobieren.

### Donnerstag 19:00 - 20:30 Uhr - Capoeira

**Ort:** Kampfsportzentrum Zmugg

**Übungsleiter:** Alexandre Medina dos Santos

**Preis:** €140.-

Capoeira ist eine Sportart, die verschiedene Elemente von Tanz, Akrobatik, Verteidigung und Musik miteinander verbindet.

## FREITAG

### Freitag 09:00 - 10:00 Uhr - Allgemeine Gymnastik und Kondition

**Ort:** Unionhalle

**Übungsleiterin:** Gudrun Hödl

**Preis:** € 140.-

Es erwartet euch ein abwechslungsreiches Programm mit Aufwärmen, Kräftigen und Dehnen.

### Fit-Kurs Anmeldung:

Die Anmeldung zu unseren Fit-Kursen ist per Post, oder auf [www.dsg.at](http://www.dsg.at) möglich.



## TARIFE & MITGLIEDSCHAFT

Für die Teilnahme am DSG Sportprogramm ist eine kostenpflichtige Mitgliedschaft notwendig. Die Mitgliedschaft verlängert sich jedes Jahr und läuft von 1. März bis 28. Februar. Bei der Höhe des Mitgliedsbeitrages laden wir unsere Mitglieder ein, selbst zu entscheiden und schlagen deshalb variable Mitgliedsbeiträge vor:

**Unter 18:** zwischen €15.- und €20.-

**Unter 25:** zwischen €21.- und €25.-

**Erwachsene:r:** zwischen €30.- und €40.-

**Familie:** zwischen €42.- und €50.-



*Sport & mehr*

Fitprogramm 2024/25

Herbst 2024





### Liebe Sportfreunde!

Mit diesem Auszug aus unserem Fit-Programm möchten wir euch zu unserem abwechslungsreichen Bewegungsangebot einladen. Weitere Infos befinden sich auf unserer Homepage.

## MONTAG

### Montag 08:00 - 09:00 Uhr - Fit und entspannt im älter werden

**Ort:** Unionhalle

**Übungsleiterin:** Renate Meizenitsch-Eder

**Preis:** € 140,-

In dieser Einheit wird der Körper gestärkt, gedehnt und mobilisiert.

### Montag 18 - 19 Uhr - Aqua-Fit-Gymnastik

**Ort:** Lehrschwimmbecken, Unionbad

**Übungsleiterin:** Edith Hesse

**Preis:** € 120,-

Aquagymnastik ist ein ideales Bewegungstraining im Wasser für alle Könnern- und Altersstufen und bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile.

### Montag 18:30 - 19:30 Uhr - Yoga – Liebenau

**Ort:** Pfarrsaal Liebenau

**Übungsleiterin:** Palma Toth

**Preis:** € 140,-

Der Fokus in den Einheiten liegt auf achtsamen und kräftigenden Bewegungen und Bewegungsabläufen in Verbindung mit tiefer Atmung.

### Montag 18:30 - 19:30 Uhr - Wirbelsäulengymnastik

**Ort:** Comboni Missionare Raaba

**Übungsleiterin:** Andrea Somitsch

**Preis:** Preisauskünfte & Anmeldung vor Ort

Wirbelsäulengymnastik kräftigt und stärkt Rücken, Bauch- und Beinmuskulatur.

### Montag 19:00 - 20:00 Uhr - Rundum Fit

**Ort:** HTBLA Ortweinschule

**Übungsleiter:** Walter Koegeler, Bernhard Meister

**Preis:** € 140,-

Der Schwerpunkt dieser Einheit liegt beim gesundheitsorientierten Gesamtkörpertraining.

### Montag 19:00-20:00 Uhr - Wirbelsäulengymnastik sportiv 1

**Ort:** Unionhalle

**Übungsleiterin:** Margit Hirtzy

**Preis:** € 140,-

Nach einem musikalisch begleiteten Aufwärmprogramm werden Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur durchgeführt.

### Montag 19:00 - 20:15 Uhr - Wirbelsäulengymnastik

**Ort:** Turnsaal neue Kinderkrippe St. Ulrich a.W.

**Übungsleiterin:** Resi Herka, 0664 58 31 258

**Preis:** Preisauskünfte & Anmeldung vor Ort



Wirbelsäulengymnastik kräftigt und stärkt Rücken, Bauch- und Beinmuskulatur.

## DIENSTAG

### Dienstag 14:30 - 15:30 Uhr - Gymnastik für Bewegungsfreudige

**Ort:** Seminarraum 1 - Pfarre Andritz.

**Übungsleiterin:** Doris Baumann-Rudlof

**Preis:** € 100,-

Der Kurs bietet sanfte Übungen, die speziell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer:innen abgestimmt sind.

### Dienstag 16:00 - 17:00 Uhr - Wirbelsäulengymnastik

**Ort:** Unionhalle

**Übungsleiterin:** Margit Hirtzy

**Preis:** € 140,-

Mobilisation, Koordination und Kräftigung der Rumpfmuskulatur stehen in dieser Einheit im Vordergrund.

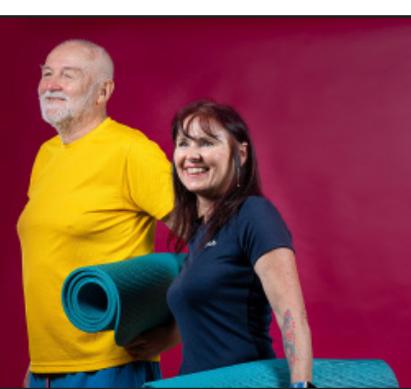
### Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr - Tischtennis

**Ort:** Kulturhalle Hart bei Graz

**Kontakt:** Andrea Somitsch

**Preis:** Preisauskünfte & Anmeldung vor Ort

Hast du Lust deine Tischtenniskünste unter Beweis zu stellen? Dann bist du hier genau richtig!



### Dienstag 19:00 - 20:00 Uhr - FIT+FUN mit Musik

**Ort:** Kulturhalle Hart bei Graz

**Übungsleiterin:** Andrea Somitsch

**Preis:** Preisauskünfte & Anmeldung vor Ort

In den Einheiten bewegen wir uns zu mitreißenden Rhythmen und bringen unseren Körper in Schwung.

### Dienstag 19:00 - 20:00 Uhr - Zumba

**Ort:** Unionhalle

**Übungsleiterin:** Jenny Gonzalez

**Preis:** € 140,-

Für Zumba muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.



## KONTAKT

Diözesansportgemeinschaft Steiermark  
Bischofplatz 4, 8010 Graz.

**Kontakt:** info@dsg.at – www.dsg.at – 0316 8041 238

**Büro Öffnungszeiten:** Montag bis Freitag 8–12 Uhr

Besuche uns auch auf Social Media: @dsgsteiermark