



Liebe Gemeindebürgerinnen / Liebe Gemeindebürger!

Nachstehend für Sie einige wichtige Informationen:

✓ TURNKURSE - Turnverein Weißkirchen

Spiel - Spaß - Sport - für Mädchen und Buben mit und ohne Gerät!

- **GERÄTETURNEN:** **jeden Montag: ab 17.09.2018**
Kinder: 5 – 7 Jahre von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
Übungsleiter: Sebastian Seeböck, Bianca Gavanelli, Theresa Rössler, Rosa Gavanelli
Anmeldung: (SMS an: 0676 9490381)
- **MINIS, ganz GROSS:** **jeden Dienstag: ab 18.09.2018**
Kinder: 4 – 6 Jahre, 17:00 Uhr bis 18:20 Uhr
Übungsleiter: Rosa Gavanelli, Theresa Rössler / Anmeldung: (SMS an: 0676 9490381)
- **ACTIVE KIDS 1:** **jeden Donnerstag: ab 20.09.2018**
Kinder: 6 - 8 Jahre, 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Übungsleiter: Sebastian Seeböck, Rosa Gavanelli, Theresa Rössler
Anmeldung: (SMS an: 0676 9490381)
- **ACTIVE KIDS 1:** **jeden Donnerstag: ab 20.09.2018**
Kinder: 8 – 12 Jahre, 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr
Übungsleiterin: Angela Schmedler / Anmeldung: (SMS an: 0664 9316781)
Wir bitten um rasche Anmeldung, da die Anzahl der TeilnehmerInnen begrenzt ist!

Fit und g'sund für jedes Alter

- **ERWACHSENEN-Turngruppen: Turnbetrieb: ab 10.09.2018**
Montags: Damen 1: 16:30 - 18 Uhr - Rosemarie Zehenthofer
Dienstags: Damen 2: 20 - 21:30 Uhr - Rosa Gavanelli
Donnerstags: Gesundheitsriege: 18:30 – 20 Uhr – Renate Wölfler
Jeweils im Turnsaal der Neuen Mittelschule Weißkirchen
- **ELTERN – KIND – TURNEN**
Eltern oder Großeltern mit Kindern von 1 bis 4 Jahren sind herzlich eingeladen gemeinsam zu spielen, tanzen, singen und turnen.
KURSZEIT: **Dienstag, 11.09.2018, Mittwoch, 12.09.2018 oder Freitag, 14.09.2018**
jeweils um *15:30 Uhr / 10 Turneinheiten zu 1 ¼ Stunden
*Sollte sich die geplante Beginnzeit ändern, werden Sie telefonisch verständigt!
KURSORT: Turnsaal der NMS-Weißkirchen
ANMELDUNG: bis spätestens Montag, 10.09.2018 bei
Kursleiterin Rosa Gavanelli per SMS an: 0676 / 94 90 381
Der Beitrag von 55 € je Familie für Bürger der Gemeinde ist bei der ersten Übungseinheit zu leisten.

✓ QIGONG mit Helmut Hirtler

- KURSZEIT:** **jeden Mittwoch, Beginn MI, 12.09.2018 von 19:00 bis 20:30 Uhr**
- KURSORT:** Turnsaal der VS-Weißkirchen
- ANMELDUNG:** keine Anmeldung erforderlich, teilnehmen und hineinschnuppern
- KURSKOSTEN:** die Kurskosten werden vor Ort bekanntgegeben!
- INFORMATIONEN:** Kursleiter Helmut Hirtler, Tel.: 0676 / 77 51 453

✓ **AKTIVE GESUNDHEITSVORSORGE** mit Dipl PT Michaela Kaltenegger

KURS 1:

- ✓ **BECKENBODEN – LEBENSBOEDEN – LEBENSFREUDE**
Beginn: Dienstag, 18.09.2018, um 19:30 Uhr, 5 Einheiten
Kosten: 50€ / Person



KURS 2:

- ✓ **RÜCKENFIT AKTIV - 10 Einheiten**
Beginn: Donnerstag, 20.09.2018, um 18:15 Uhr,
Kosten: 80€ / Person

KURS 3:

- ✓ **RÜCKENFIT ENTSPANNT - 10 Einheiten**
Beginn: Donnerstag, 20.09.2018, um 19:30 Uhr,
Kosten: 80€ / Person

Motto: „Nur die Bewegung erhält die Bewegung...“ inklusive Atmung- Körperarbeit- MedicalYoga
Alle Kurse finden im Turnsaal der Volksschule Weißkirchen statt!

ANMELDUNG: SMS an Tel: 0664/73 88 22 98 oder E-Mail: michaela.kaltenegger@aon.at

Weitere Infos zu den Kursen unter: www.physiotherapie-kaltenegger.at

✓ **TURNEN - ZUMBA mit Trainerin Ildiko Barna**

• **ZUMBA-KIDS**

KURSZEIT: jeden Mittwoch, Beginn MI, 12.09.2018 von 17:00 bis 17:45 Uhr
KURSORT: Turnsaal der VS-Weißkirchen
KURSKOSTEN: Monatskarte 12€ (3€ pro Einheit) oder Tageskarte 5€

• **ZUMBA und BODYWORKOUT**

ZUMBA: jeden Mittwoch, Beginn MI, 12.09.2018 von 19:00 bis 20:00 Uhr
BODYWORKOUT: jeden Mittwoch, Beginn MI, 12.09.2018 von 20:00 bis 21:00 Uhr
KURSORT: Turnsaal der NMS-Weißkirchen
KURSKOSTEN: Monatskarte: 28€ (1 Kursteilnahme) oder 40€ (für beide Kurse zusammen)
Tageskarte: 10€ (1 Kurs) oder 15€ (für beide Kurse zusammen)

ANMELDUNG und EINZAHLUNG des Kursbeitrages:

Direkt bei Ildiko, Tel.: 0660/ 35 70 355. Pro Kurs ist die 1. Schnupperstunde gratis!
Die Kurse werden während der Schulzeit angeboten!

✓ **SHAOLIN QI GONG powered by Franklin - Method©**

und Bewegungssequenzen mit Theraband - Allgemeines Gesundheitstraining für mehr Bewegungsfreiheit der Gelenke, geschmeidige Muskeln und Faszien, besserer Organonus, besseres Gleichgewicht und Effizienz in der Bewegung und Haltung.

TRAINER: DI Johann KOFLER - Dipl. Shaolin Qi Gong Lehrer und zertifizierter Bewegungspädagoge in der Franklin - Methode©
KURSZEIT: 9 Einheiten, jeweils Montags, Beginn: am 01.10.2018, von 18:30 bis 20:00 Uhr
KURSKOSTEN: 85€/Person; 150€/Paar; Einzahlung zu Kursbeginn beim Trainer
KURSORT: Turnsaal der VS-Weißkirchen
AUSRÜSTUNG: bequeme Sportkleidung und Gymnastikmatte
Theraband (Franklinband 3,5m) erhältlich beim Trainer für 12€
ANMELDUNG: direkt bei DI Johann KOFLER Tel.: 0677 61396768 - johann.kofler1@gmail.com.
Mindestteilnehmerzahl - 6 Personen.

Die Kurse sind für alle Altersklassen geeignet und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

TERMINVORSCHAU:

09.09.2018, ab 10:30 Uhr,
16.09.2018, ab 11:00 Uhr

22.09.2018, von 8 bis 12 Uhr
22.09.2018, ab 18:00 Uhr

AUFZIRBELN: Einladung zum 33. Weißkirchner Marktfest
Segnung Stocksporthalle, ESV Weißkirchen
Anschließend Frührschoppen mit „Murtal 5“
FEUERLÖSCHERÜBERPRÜFUNG, Feuerwehrhaus Weißkirchen
FF Weißkirchen „HEURIGENFEST“, Feuerwehrhaus Weißkirchen
mit steirischen Weinspezialitäten und Musik

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Bürgermeister