AUSDAUER- & KRÄFTIGUNGSTRAINING

Abwechslungsreiches Training zur Verbesserung der Ausdauer, Koordination und zur Kräftigung des Bewegungsapparates sowie als Vorbereitung auf den Wintersport. mittwochs | 19:30 Uhr | Kleiner Turnsaal ab 01. November 2023 bis Ende März 2024 | € 4,00 je Teilnahme

STUDIO SPORTIVA

Power Plate — effektives Krafttraining für Anfänger und Fortgeschrittene. Ideal bei Rückenproblemen, Verspannungen, Osteoporose und zum weiteren Trainingsaufbau nach Verletzungen. Kräftigt die Muskulatur, formt den Körper und reduziert Cellulite. Für Junggebliebene zur Mobilisation von Gelenken, zur Verbesserung der Beweglichkeit. Fachliche Anleitung unter bestens geschulten Trainern. Kostenloses und unverbindliches Probetraining gerne nach Vereinbarung. Ich freue mich auf dein Kommen!

KURSE

QI-GONG



Lerne deine natürlichen Energiequellen durch ein Zusammenspiel von Bewegung, Vorstellung und meditativer Übung zu aktivieren und steigere damit Gesundheit, Wohlbefinden & Leistungsfähigkeit.

mittwochs | 18:30-19:30 Uhr | Gemeindesaal ab 20. September 2023 | 6 KE | € 60,00

Leitung | Johanna Autengruber Anmeldung | Gerti Gierlinger | 0680 301 10 39

SCHWIMMKURS

für Kinder ab 5 Jahren | Ausbildung nach den Richtlinien des ÖRJK (inkl. Stoffabzeichen) Die genauen Kurszeiten werden nach Absprache bekanntgegeben. ab Herbst 2023 | 8 KE je 60 Minuten | ca. € 65,00 inkl. Eintritt

Leitung | Bianca Hofmann Anmeldung | Helene Öller-Eibl | 0676 814 282 135 | helene.eibl@gmx.net

SKIKURS

für Anfänger & Fortgeschrittene | nähere Infos folgen über Kindergarten & Schule voraussichtlich 16. & 17. Dezember 2023 | 08:30-12:00 Uhr | Hochficht Anmeldung ab Anfang Dezember 2023 möglich

Leitung | Margit Appl | 0650 850 00 28

STEP AEROBIC

Trainiere deine Ausdauer beim Erlernen von einfachen Choreografien am Step zu motivierender Musik. Kräftige, dehne und bewege danach deinen Körper, um richtig fit zu werden.

donnerstags | 18:30-20:00 Uhr | Kleiner Turnsaal ab 11. Jänner 2024 | 8 KE | € 45,00 | bitte um Anmeldung

Leitung | Petra Engleder | 0660 377 09 99 | petra.engleder@gmx.net

STRONG NATION ™

Dieses Training kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio-und Plyometrietraining. Bewegt wird sich zur Musik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert, so schaffst du es bis zur letzten Wiederholung.

donnerstags | 18:30-19:30 Uhr | Theresia-Kiesl-Halle ab 28. September 2023 | 6 KE | € 70,00 | bitte um Anmeldung

Leitung | Theresa Leitner | 0660 585 10 52 | TL_fitness4you@gmx.at

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

HERBSTKURS | mittwochs | 18:30-19:30 Uhr | Kleiner Turnsaal FRÜHJAHRSKURS | mittwochs | 18:30-19:30 Uhr | Kleiner Turnsaal ab 04. Oktober 2023 bzw. 06. März 2024 | € 55,00 | 8 KE | bitte um Anmeldung

Leitung | Elisabeth Minich | 0664 807 696 26

YOGA

Wie praktiziere ich richtig Yoga? Wir schauen uns die richtige Ausrichtung in den Asanas an, damit du verletzungsfrei durch die Praxis kommst. Unser Atem wird hier eine große Rolle spielen und uns durch unsere Stunden tragen.

FRAUEN | montags | 17:00-18:15 Uhr | Gemeindesaal (mind. 8 Teilnehmer)

FRAUEN | montags | 19:00-20:15 Uhr | Gemeindesaal MÄNNER | mittwochs | 19:30-20:45 Uhr | Gemeindesaal

ab 18. September 2023 bzw. 20. September 2023 | 10 KE | € 130,00 keine Vorkenntnisse nötig | jedes Alter | Anmeldung & Infos www.ingridobermueller.at

Leitung | Ingrid Obermüller | 0676 527 63 37

INGRID

Mantra, Meditation und einfache Atemübungen bilden einen Teil der Praxis, wobei die körperlichen Übungen den Kern jeder Yogaeinheit bilden und dabei immer die Atmung im Vordergrund steht. Jede Praxis endet mit einer Entspannung.

freitags | 18:30-19:45 Uhr | Gemeindesaal ab 29. September 2023 | 8 KE | € 80,00

Leitung | Marlene Habringer | 0664 326 31 50

NEU

MARLENE















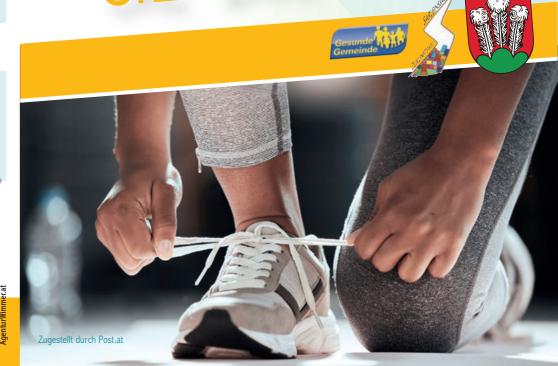
HSPORT-PROGRAMM

2023/2024

Projektgruppe,,Sarleinsbach bewegt"

ZEIT FÜR DAS

Unser Ziel ist es. bewährte Sportangebote gemeinsam mit neuen Aktivitäten überschaubar zu präsentieren, sowie zu Bewegung & Sport zu motivieren. Die Projektgruppe wünscht viel Spaß dabei!



LAUFENDE AKTIONEN & TRAININGS

FUSSBALL

BALLSPORT

Die DSG Union Sarleinsbach nimmt in dieser Saison mit folgenden Mannschaften am Meisterschaftsbetrieb teil:

Kampf- & 1b- Mannschaft | U16 (Spielgemeinschaft mit Neustift und Putzleinsdorf) | U14 & U13 (Spielgemeinschaft mit Kollerschlag und Nebelberg) | U12 | U10 | U8 | U6

Wir bringen den Kindern und Jugendlichen das Fußballspielen in einem familiären Umfeld bei, um so zukünftig Eigenbauspieler als Leistungsträger in die Kampfmannschaft einbauen zu können. Wenn auch dein Kind Spaß und Freude am Fußballsport hat, dann kontaktiere uns einfach.

Nachwuchsleiter | Philipp Eibl | 0664 632 51 82

HOBBY-FUSSBALL

Für alle, die sportlich weiterhin am Ball bleiben möchten und an alle, die in ihrer Freizeit gerne selbst Fußball spielen. Wöchentliches Trainingsspiel und fallweise Spiele gegen andere Mannschaften. Neue Mitspieler sind jederzeit willkommen!

SOMMER-Halbjahr | donnerstags | 19:00 Uhr | Sportplatz WINTER-Halbjahr | donnerstags | 19:15 Uhr | Theresia-Kiesl-Halle

Teamchef | Franz Hauer | 0664 606 727 060

TENNIS

ganzjähriges Kindertraining für Mitglieder freitags | 15:00-17:00 Uhr | Theresia-Kiesl-Halle

Sektionsleiter | **Hubert Gahleitner** | 0677 664 606 54

TISCHTENNIS

für Erwachsene

Meisterschaftsbetrieb mit zwei Mannschaften (Oktober 2023 bis März 2024) Spielbetrieb für Hobbyspieler in dieser Zeit möglich mittwochs | 18:30 Uhr | Theresia-Kiesl-Halle

Sektionsleiter | Wolfgang Hauer | 0676 821 293 507

für Hobbyspieler ab 12 Jahren dienstags | 18:30 Uhr | Kleiner Turnsaal ab 07. November 2023 | bitte um Anmeldung

Leitung | Manfred Hain | 0650 283 42 25

NEU

VOLLEYBALL

für Interessierte mit Kenntnissen samstags | 17:00-19:00 Uhr | Theresia-Kiesl-Halle ab 23. September 2023 | € 10,00 Sektionsbeitrag | bitte um Anmeldung

Leitung | Josef Pernsteiner | 0688 819 52 70

KIDFIT

KINDER

KINDER ab 6 J. | donnerstags | 16:30-18:30 Uhr | Theresia-Kiesl-Halle ab 05. Oktober 2023 | € 2,00 | Teilnahme 1 Stunde oder länger möglich

Leitung | **Martin Eder** | 0688 819 52 7

ELTERN-KIND-TURNEN

donnerstags | 16:30 Uhr | Kleiner Turnsaal ab 05. Oktober 2023 | € 2,00 (Geschwisterkinder € 1,50)

Leitung | Roswitha Ehrengruber | 0664 861 06 26 Leitung | Sabine Eder | 0664 997 49 59



JUDO

Anmeldung über VS bzw. MS zu Schulbeginn
ANFÄNGER | freitags | 13:20-14:10 Uhr
FORTGESCHRITTENE | freitags | 14:10-15:00 Uhr

Sektionsleiter | Lukas Fidler | 0670 359 65 55 Trainer | Mag. Stefan Praher | 0664 738 080 8



FEUERWEHR

VEREINE

SARLEINSBACH | Jugend | Melanie Resch

Kommandant | **Roland Katzinger** | 0664 192 90 01

SPRINZENSTEIN | Jugend | Christian Eder

Kommandant | Michael Kriegner | 0664 432 05 98

FISCHEN

Obmann | Max Leibezeder | 0664 735 16 627

REITEN

Kontakt | Kornelia Hofer | 0676 458 55 00







RADVEREIN - DNA Gartner Cycling Team

Unser Ziel ist die Förderung von ambitionierten und leistungsorientierten Radsportlern aller Altersklassen im Bereich Straßenradsport sowie Mountainbike. wöchentliche Ausfahrten | Neuzugänge sind herzlich willkommen!

STRASSENSPORT | mittwochs | 18:00 Uhr | Stockschützenhalle Rohrbach

MTB | donnerstags | 17:30 Uhr | Sportplatz Sarleinsbach

Leitung & Info | Richard Lockinger | 0664 736 777 6





SKI

Skiortsmeisterschaft Ende Jänner 2024

Sektionsleiterin | Margit Appl | 0650 850 00 28

STOCKSPORT & EISLAUFEN

Winterbetrieb in der Naturteichanlage Lichtmühle SENIOREN | dienstags | 13:30 Uhr | Stocksporthalle KINDER & JUGEND ab 10 J. | Trainingszeiten bitte anfragen

Obmann | Wolfgang Kehrer | 0664 154 33 56 Kontakt | Bernhard Höglinger | 0676 814 126 54 Nachwuchstrainerin | Karin Kehrer | 0664 110 43 32



VOLKSTANZ

Obfrau | Margarete Lenz | 0664 88255 452

SENIORENTURNEN & TANZ

SENIOREN

Mit gezielten Aufwärm- & seniorengerechten Übungen sowie gemeinsamem Tanzen ab der Lebensmitte unter dem Motto "Fit durch den Winter" | ab 02. Oktober 2023

GRUPPE 1 | montags | 16:00 Uhr | Kleiner Turnsaal GRUPPE 2 | montags | 19:00 Uhr | Kleiner Turnsaal

+ "Trittsicher im Alltag" | Bewegung, Ausdauer, Koordination | jeden 1. Montag/Monat

Leitung | Alois Hehenberger | 0664 739 788 02

MONATSWANDERUNG der Senioren

März bis November | jeden 4. Donnerstag | 13:15 Uhr Treffpunkt Stadlgasse



NORDIC WALKING der Senioren

ab Juni 2024 | montags | 17:00 Uhr | Treffpunkt Sportplatz