

## ANGEBOTE FÜR KINDER & JUGENDLICHE

Angebot	Zielgruppe	Zeit/Zeitraumen	Ort	TrainerIn	Verein	Kontakt/Anmeldung
Turnen						
Eltern-Kind-Turnen (jeweils in Begleitung eines Erwachsenen)	1,5-3 Jahre 2-4 Jahre 3-5 Jahre	Mi., 16.00.-17.00 Mi., 17.00-18.15 Do., 16.30.-17.45 WS: Okt.-Feb. / SS: März-Juni	Turnsaal VS Ebersdorf	Gabi Ruthofer Sportwissenschaftlerin Sigrid Pfeffer Kindergesundheitstrainerin	Turnverein Safental	0664-1431768 organisation@tvsafental.at www.tvsafental.at
Erlebnisturnen	4-6 Jahre 6-8 Jahre 9-11 Jahre	Do., 15.45-16.45 Do., 16.45-17.45 Do., 17.45-19.00 WS: Okt.-Feb. / SS: März-Juni	Turnsaal VS/NMS Bad Waltersdorf	Andrea Putz Sportwissenschaftlerin Renata Mentzel Sportlehrerin	Turnverein Safental	0664-1431768 organisation@tvsafental.at www.tvsafental.at
Yoga für Kinder	Kinder aller Altersstufen	Mi., 15.00-16.00 ganzjährig laufende Kurse	Gesundheits- & Therapiezentrum Postema-Mogg Sebersdorf	Yogatrainerin	Yogainstitut Yogania	0660-4680041 0664-6376670 www.message-mogg.at
Athletiktraining für Jugendliche	Jugendliche ab 12 Jahren	Di., 17.45-18.45 WS: Okt.-Feb./ SS: März-Jun.	Kleiner Turnsaal VS/NMS Bad Waltersdorf	Bianca Paar Übungsleiterin	Turnverein Safental	0664-1431768 organisation@tvsafental.at www.tvsafental.at
Tanzen						
Kreativer Kindertanz	ab Vorschulalter	Mo., 16.00-16.50 ab Schulbeginn - Schülende*	Musikschule Bad Waltersdorf	Michaela Narnhofer Dipl.Tanzpädagogin	Musikschule Bad Waltersd.	Musikschule: 03333-2882 www.ms-bad-waltersdorf.at
Styrian Fun Dance (Volkstänze für Kinder)	Kinder aller Altersstufen	Mi., 14.30-15.20 ab Schulbeginn - Schülende*	Kleiner Turnsaal VS/NMS Bad Waltersdorf	Doris Hutter BA Musikschullehrerin	Musikschule Bad Waltersd.	Musikschule: 03333-2882 www.ms-bad-waltersdorf.at
Fundance	Gruppe B.W. (6-9 Jahre) Gruppe Ebersdorf (6-10 Jahre)	Di., 15.30-16.30 Do., 16.45-17.45 WS: Okt.-Feb. / SS: März-Juni	Kleiner Turnsaal VS/NMS B.W. GemeindeKultur- Zentrum Ebersdorf	Trainerteam von Dance Austria Diana Kis-Király Zumbatrainerin	Turnverein Safental	0664-1431768 organisation@tvsafental.at www.tvsafental.at
Dance´n move	ab 10 Jahren	Di., 16.30-17.45 WS: Okt.-Feb. / SS: März-Juni	Kleiner Turnsaal VS/NMS Bad Waltersdorf	Trainerteam von Dance Austria	Turnverein Safental	0664-1431768 organisation@tvsafental.at www.tvsafental.at
Schwimmen						
Babyschwimmen	3-11 Monate	Di. Vormittag ganzjährig laufende Kurse	H <sub>2</sub> O Therme	Kerstin Rodharth Kindergesundheitstrainerin	Alle Sinne Kerstin Rodhardt	Kerstin Rodharth: 0676-4149870 www.info-sinne.at
Kleinkinderschwimmen	1-4 Jahre	Di. Vormittag ganzjährig laufende Kurse	H <sub>2</sub> O Therme	Kerstin Rodharth Kindergesundheitstrainerin	Alle Sinne Kerstin Rodhardt	Kerstin Rodharth: 0676-4149870 www.info-sinne.at
Schwimmen (Anfänger & Fortgeschrittene) & Schwimmabzeichen	ab 4 Jahren	Wochenkurse ganzjährig laufende Kurse	Hallenbad Herz Im Sommer: Freibad B.W.	Helene Scherf Zert. Schwimmtrainerin	Turnverein Safental	Helene Scherf 0650-4285747 www.tvsafental.at
Ballspiele						
Fußball	ab 6 Jahren	Trainingszeiten Einteilung nach Altersklasse ganzjährig	Thermenstadion B.W. Winter: Turnsaal VS/NMS B.W.	Fußball- Nachwuchstrainer	TUS Bad Waltersdorf (SG Thermenland)	Thomas Sammer: 0664-1416040 tusbadwaltersdorf@aon.at

## ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE (+ JUGENDLICHE AB 16 J.)

Angebot	Zielgruppe	Zeit/Zeitraumen	Ort	TrainerIn	Anbieter	Kontakt
Schwangere & Mütter mit Babys						
Schwangerschafts- gymnastik	Schwangere jede SSW.	Do., 16.00-17.00 ganzjährig lfd. Kurse	Gesundheits- & Therapiezentrum Postema-Mogg Sebersdorf	Sylvia Postema-Mogg Dipl. Physiotherapeutin	Gesundheits- & Therapiezentrum Postema-Mogg Sebersdorf	0664-6376670 www.message-mogg.at
Schwangerschaftsyoga	Schwangere Frauen	Fr., 10.30-12.00 ganzjährig lfd. Kurse	Gesundheits- & Therapiezentrum Postema-Mogg Sebersdorf	Yogatrainerin	Yogainstitut Yogania	0660-4680041 0664-6376670 www.message-mogg.at
Rückbildungsgymnastik	Frauen nach Schwangerschaft	Di., 19.30-20.30 ganzjährig lfd. Kurse	Gesundheits- & Therapiezentrum Postema-Mogg Sebersdorf	Sylvia Postema-Mogg Dipl. Physiotherapeutin	Gesundheits- & Therapiezentrum Postema-Mogg Sebersdorf	0664-6376670 www.message-mogg.at
fitdankbaby® (Fittesstraining für Mama mit Baby)	Mütter mit Baby 3 -7 Mon. 8-14 Mon.	Fr., 10.00-11.15 ganzjährig lfd. Kurse	Sozialzentrum Bad Waltersdorf	Gabi Ruthofer Sportwissenschaftlerin	Fitness- & Gesundheitstraining Gabi Ruthofer	0664-1431768 www.fitdankbaby.at
Yoga/ Pilates/ Qi Gong						
Pilates	Frauen & Männer	Mo., 18.30-19.30 Sept.-Jän. & Feb.-Mai	Kindergarten Sebersdorf	Gabi Ruthofer Sportwissenschaftlerin	Fitness- & Gesundheitstraining Gabi Ruthofer	Gabi Ruthofer: 0664-1431768 gabi.ruthofer@htb.at
Faszienyoga	Frauen & Männer	Mo., 19.45-21.00 Sept.-Jän. & Feb.-Mai	Kindergarten Sebersdorf	Gabi Ruthofer Sportwissenschaftlerin	Fitness- & Gesundheitstraining Gabi Ruthofer	Gabi Ruthofer: 0664-1431768 gabi.ruthofer@htb.at
Yoga für Anfänger	Frauen, Männer, Senioren	Mo., 19.00-20.30 Di., 9.00-10.30 ganzjährig laufend Kurse	Gesundheits- & Therapiezentrum Postema-Mogg Sebersdorf	Yogatrainerin	Yogainstitut Yogania	0660-4680041 0664-6376670 www.message-mogg.at
Power Yoga	Frauen & Männer	Di., 9.45-11.15 ganzjährig laufend Kurse	Sozialzentrum Bad Waltersdorf	Claudia Kaiser Zertifizierte Yogalehrerin	Yoga mit Claudia	0664-4089111 claudia_kaiser@hotmail.com
Golden Yoga 60+	Senioren	Di., 8.30-9.30 ganzjährig lfd. Kurse	Sozialzentrum Bad Waltersdorf	Claudia Kaiser Zertifizierte Yogalehrerin	Yoga mit Claudia	0664-4089111 claudia_kaiser@hotmail.com
Qi Gong	Frauen, Kinder, Senioren	Mi., 18.30-20.00 ganzjährig lfd. Kurse	Gesundheits- & Therapiezentrum Postema-Mogg Sebersdorf	Kathrin Paller	Sheng Zhen	0699-10691233 0664-6376670 www.message-mogg.at
Fitnessstraining/ Fitnessstanz						
Zumba	Frauen, Männer Jugendliche	Do., 18.30-19.30 WS: Okt.-Feb./ SS: März-Juni	Kleiner Turnsaal VS/NMS Bad Waltersdorf	Diana Kis-Király Sportlehrerin	Turnverein Safental	0664-1431768 organisation@tvsafental.at www.tvsafental.at
Kangoo Jumps	Frauen, Männer Jugendliche	Do., 19.30-20.30 WS: Okt.-Feb./ SS: März-Juni	Kleiner Turnsaal VS/NMS Bad Waltersdorf	Diana Kis-Király Sportlehrerin	Turnverein Safental	0664-1431768 organisation@tvsafental.at www.tvsafental.at

Fitnessstudio „Fitter Hirsch“ in Sebersdorf: chipgesteuertes Training (24 h)/ EMS Training/ individuelle Trainingsberatung/ Gruppenkurse **Kontakt:** 03333-20171/ [www.fitter-hirsch.com](http://www.fitter-hirsch.com)

## Gesundheitstraining

Jackpot Fit standardisiertes Bewegungspro- gramm (von der SVA gefördert)	Frauen + Männer 40+	Mo., 19.00-20.30 Di., 19.00-20.30 Fr., 8.00-9.30 ganzjährig	Großer Turnsaal NMS Bad Waltersdorf Heiltherme	Elisabeth Herbst Physiotherapeutin Gabi Ruthofer Sportwissenschaftlerin	Turnverein Safental	Anmeldung: SVA - Landesstelle Stmk. Lena Großschädl: 050808-5614 www.jackpot.fit
--	------------------------	--	--	--	------------------------	---

Gesundheitsgymnastik	Frauen & Männer	Mo., 16.00-17.00 ab Okt. bis Frühjahr	Großer Turnsaal NMS Bad Waltersdorf	Werner Riedl Wellnesstrainer	Seniorenverein Bad Waltersdorf	Prof. Werner Riedl 0664-73875779
Beckenbodentraining für die Frau (Bebo® Konzept)	Frauen jeden Alters	Mo., 18.00-19.30 auf Voranmeldung	Sozialzentrum Bad Waltersdorf	Doris Grabner DGKP zert. Bebo®-Kursleiterin	Privatanbieter	0664-4019907 dorisgrabner02@gmail.com www.beckenboden.com
Beckenbodentraining	Frauen, Männer, Senioren	Mo., 16.00-17.00 Do., 19.30-20.30 ganzjährig laufende Kurse	Gesundheits- & Therapiezentrum Postema-Mogg Sebersdorf	Sylvia Postema-Mogg Dipl. Physiotherapeutin	Gesundheits- & Therapiezentrum Postema-Mogg Sebersdorf	0664-6376670 www.massage-mogg.at
Fit in jedem Alter	Frauen 50+, Senioren	Di., 19.00-20.00 ab Sept. bis Frühjahr	Kleiner Turnsaal VS/NMS Bad Waltersdorf	Susanne Kornfeind	Privatanbieter	0664-88507417
Rückenschule	Frauen, Männer, Senioren	Di. Abend ab Okt./ ganzjährig laufend Kurse	Gesundheits- & Therapiezentrum Postema-Mogg Sebersdorf	Marcel Postema	Gesundheits- & Therapiezentrum Postema-Mogg Sebersdorf	0664-6376670 www.massage-mogg.at
60+ Aktiv	Frauen + Männer 60+	Do., 16.00-17.45 ab Mitte Okt./ ganzjährig laufende Kurse	Sozialzentrum Bad Waltersdorf	Hermi Lechner E.U.L.E Trainerin	Rotes Kreuz Hartberg	Hermi Lechner 0664-5991258
Tanz ab der Lebensmitte	Frauen + Männer 40+	Mi., 16.00-17.30 ab Ende Sept./ ganzjährig laufende Kurse	Kleiner Turnsaal Bad Waltersdorf	Eva Wieser Tanzleiterin	Seniorenbund Bad Waltersdorf	0699-88800502

**Heiltherme Bad Waltersdorf:** tägliches Gesundheitsprogramm mit FloatFit/ MFT-Training/ Bewegung mit Smovey **Kontakt:** 03333/ 500-1/ [www.heiltherme.at](http://www.heiltherme.at)

### Ballsport

Volleyball (freies Training)	Männer, Frauen, Jugendliche	Di., 20.00-21.00 ganzjährig	Turnsaal Ebersdorf im Sommer: Beachplatz Sebersdorf		Spielgemein- schaftt	Doris Brunner 0676-5991566
Tennis	alle	nach Vereinbarung ganzjährig	Freizeit- & Sportaktivpark Bad Waltersdorf	Peter Westner staatl. gepr. Tennistrainer	Tennisschule Freizeit- & Sportaktivpark	03333-3535 www.sportaktivpark.com

### Outdoor Sport

Lauftreff Nordic Walking-Treff	alle	Mi., 18.30-20.00 ganzjährig	Heiltherme Bad Waltersdorf	Maria Weinzettl	Heiltherme Bad Waltersdorf	Rezeption Heiltherme 03333/ 500-0 www.heiltherme.at
Smovey Walking	alle	Mi., 18.30-19.30 ganzjährig	Heiltherme Bad Waltersdorf		Heiltherme Bad Waltersdorf	Rezeption Heiltherme 03333/ 500-0 www.heiltherme.at
Nordic Walking	alle	Mo./ Di. ab Frühjahr 2019	Gesundheits- & Therapiezentrum Postema-Mogg Sebersdorf	Margo Postema	Gesundheits- & Therapiezentrum Postema-Mogg Sebersdorf	Margo Postema 0664-6376670 www.massage-mogg.at
Stockschießen	alle Kinder ab 12 J.	Do., 19.00-20.30 ganzjährig (außer Schullerferien)	Stocksportanlage Bad Waltersdorf	Christian Stumpf Johannes Stoiser Karl Peinsipp	ESV Bad Waltersdorf	Christian Stumpf 0664-6267580
Bogenschießen	alle Kinder ab 10 J.	nach Vereinbarung ganzjährig	Oberlimbach	Heidi Jeitler Übungsleiterin Bogenschießen	BSV Thermenland	Heidi Jeitler: 0676-3296790 Horst Kollmer: 0660-5599404

**Erlebnispark Geier „Waldseilgarten“:** Kletterparcours + Flying Vultures/ Outdoor-Pädagogik/ Teambuilding **Kontakt:** Lattmanig Siegfried 0664-1024852/ [www.erlebnispark-geier.at](http://www.erlebnispark-geier.at)

**Golfclub Bad Waltersdorf:** regelmäßige Schnupper- & Einsteigerkurse/ Platzreifekurse **Kontakt:** Weninger Peter 03333-2400/ [www.golf-badwaltersdorf.at](http://www.golf-badwaltersdorf.at)

HERBST 2018 - SOMMER 2019

# SPORT- UND BEWEGUNGSKALENDER BAD WALTERSDORFER

BEWEGUNGSLAND  
STEIERMARK



Auf geht's  
Bad Waltersdorf!

BEWEGUNGSLAND  
STEIERMARK