

KURSE | KURSE | KURSE

Shiatsu Eltern und Kind

Shiatsu ist eine manuelle Form der Körperarbeit, mit der man Blockaden im Energiefluss lösen kann. Spielerische Berührungen und einfach anwendbare Griffe sind im Umgang mit Kindern sehr wirkungsvoll und für den Hausgebrauch leicht erlernbar. Sa. 3. März '18, 14.00 bis 17.00 h, Spielgruppenraum, € 30,- pro Erw. mit Kind(ern), max. 10 Teilnehmer.

Leitung u. Anmeldung bei: **Rita Eder** (Dipl. Naikido-Shiatsu Praktikerin)
0 680 / 301 10 39

Qi Gong

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

ab 28. Feb. '18, Mi. von 18.30 bis 19.30 Uhr, 5 KE, Kleiner Turnsaal, € 30,-
Leitung u. Anmeldung bei: **Elisabeth Minich** 0 699 / 181 00 731

Schwimmkurs für Anfänger (Kinder ab 5 Jahre)

Ausbildung nach den Richtlinien des ÖJRK, mit Ausweis, Pickelr, Ansteckpin und Bügelauflöser, 10 KE je 90 Minuten, Hallenbad Wegscheid, Kurskosten: € 60,- ohne Eintritt. Beginn: Herbst 2017. Die genaue Kursfestsetzung erfolgt in Absprache mit den Teilnehmern/Kursleitung.

Kursleitung: **Bianca Hofmann,**
Anmeldung bis 15. Oktober 2017:
Franz Ehrenguber 0 681 / 840 24 859
bzw. f.ehrenguber@aon.at



Skikurse für Anfänger und Fortgeschrittene

9. und 10. Dez. '17, am Hochficht, von 12.00 bis 16.00 Uhr
Info u. Anmeldung bei: **Margit Appl** 0 650 / 850 00 28

Wirbelsäulengymnastik

ab 27. Sept. '17, Mi. von 18.30 bis 19.30 Uhr, 8 KE, Kleiner Turnsaal, € 40,-
Leitung u. Anmeldung bei: **Elisabeth Minich** 0 699 / 181 00 731

Yoga für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Körperübungen (Asanas), Atemtechniken und Entspannungsübungen erwarten dich in dieser Stunde und bringen dir mehr Energie und Gelassenheit für deinen Alltag. Dein Körper wird gekräftigt und gedehnt und dein Geist kann dabei zur Ruhe kommen. ab 10. Okt. '17, Mo. von 19.00 bis 20.30 Uhr, 8 KE, Gemeindesaal, € 65,-
Leitung u. Anmeldung: **Christine Kindmann** 0 664 / 855 08 93

Strömen

Durch diese Methode der sanften Berührung lassen sich zahlreiche Blockaden lösen und Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringen.

Am 3./10. und 17. Nov. '17, Fr. von 19.00 bis 21.00 Uhr, Spielgruppenraum, € 45,-
Leitung: **Hannelore Leeb**
Anmeldung bei: **Gerti Gierlinger** 0 680 / 301 10 39

Zumba für Juniors ab 10 Jahren

ab 9. April, Mo. von 18.30 - 19.30 Uhr, 6 KE, Kleiner Turnsaal, € 36,-
Leitung u. Anmeldung bei: **Sylvia Schmuck** yanico@gmx.at

Life Kinetik

Life Kinetik ist ein spielerisches Training für jedes Alter, das Spaß macht und das „schlummernde“ geistige Potenzial weckt. Das Gehirn wird mittels nicht alltäglicher koordinativer, kognitiver und visueller Aufgaben gefördert nach dem Prinzip: Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. ab 22. Jän. '18, Mo. von 17.30 - 18.30 Uhr für Kinder von 6 - 10 Jahren und von 18.30 bis 19.30 Uhr für Kinder ab 11 Jahren, Jugendliche und Erwachsene, 8 KE, Kleiner Turnsaal, € 79,- (Kinder) bzw. € 99,-

Leitung: **Günter Zeller**
Anmeldung bei: **Gerti Gierlinger** 0 680 / 301 10 39



Step Aerobic

ab 19. Okt. '17, Do. von 18.30 - 20.00 Uhr, 8 KE, Kleiner Turnsaal, € 40,-
Leitung u. Anmeldung bei: **Petra Engleder** 0 660 / 377 09 99
bzw. petra.engleder@gmx.net

Keep cool, when it's hot! - Entspannungstraining

Wir leben in einer Zeit mit hoher Taktfrequenz. Facebook, mails, Schule, Beruf, Sport und Freizeit fordern volle Konzentration. Umso wichtiger ist es in Pausen den „inneren Akku“ wieder rasch laden zu können. Entspannungstechniken, die leicht anwendbar sind, können dabei hilfreich sein, das Stresssystem runterzufahren und Blockaden zu lösen.

5./ 12. / 19. Apr. und 3. Mai '18, Do. ab 19.30 Uhr, Spielgruppenraum, € 50,- (für ein soziales Projekt)
Leitung: **Dr. Bernhard Lang**
Anmeldung bei: **Gerti Gierlinger** 0 680 / 301 10 39

Zürich - Team
ZÜRICH TRAXLER - MÄRZINGER
0676 / 87826818 | 0664 / 5002727
klaus.traxler@at.zurich.com | marco.maerzinger@at.zurich.com

GRABNER METALLTECHNIK
GRABNER METALLTECHNIK GmbH
ALU - STAHL - NIROSTA
4150 Rohrbach - Sprinzenstein 9
Tel. 07289 4307-0 - Fax DW 16
office@grabner-schlösser.at
www.grabner-schlösser.at

KFZ TECHNIK KATZINGER
KAROSSERIE REPARATUR LACKIERUNG

sportiva
FITNESS.FIGUR.GESUNDHEIT

LISI'S BÄCKSTUB'N
MARKTPLATZ 4
4152 SARLEINSBACH
07283 / 81091

KräuterMandl ERLEBNISHOP
www.erlebnishof.at Tel. 07283 / 8227

2017/18



Projektgruppe „Sarleinsbach bewegt“

SPORTPROGRAMM

Wer sich bewegt, bringt etwas in Bewegung. (R. Lerch)

Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität beeinflussen die Lebensqualität in jeder Lebensphase.

Dabei möchten wir dich unterstützen. Unser Ziel ist es, bewährte Sportangebote gemeinsam mit neuen Aktivitäten überschaubar zu präsentieren, sowie zu Bewegung und Sport zu motivieren. Die Projektgruppe wünscht viel Spaß dabei.



Zugestellt durch Post.at

www.studiom.at

LAUFENDE AKTIONEN/TRAININGS

Active Kids

Turnen für Kinder im Hauptschulalter, voraussichtl. ab 22. Sept. '17, Fr. 17.00 Uhr, Kleiner Turnsaal, Leitung wird bekanntgegeben

Damengymnastik

ab 19. Sept. '17, Di. 19.30 Uhr, Kleiner Turnsaal
Leitung: **Veronika Gahleitner** 0 72 83 / 86 27

Fußball

Die Trainingszeiten der Nachwuchsmannschaften sind innerhalb der Gruppen nicht fix. Folgende Nachwuchsmannschaften sind in Sarleinsbach im Trainings- und Spielbetrieb:

Gruppe	Trainer	Telefon
U7	Christian Stallberger	0664 432 06 11
U9	Michael Großhaupt	0664 883 222 17
U10	Helmut Schönhuber	0664 110 43 34
U12	Philipp Wögerbauer	0664 186 34 44
U14	Leopold Leitgeb	0699 1274 09 07
U16	Leopold Leitgeb	0699 1274 09 07
Nachwuchsleiter	August Leitner	0676 88559 2062
Sektionsleiter	Christian Fuchsl	0664 432 06 76

Hobbyfußball

Für alle, deren Herz für Fußball brennt und alle, die in ihrer Freizeit gerne selbst Fußball spielen. Wöchentliches Trainingsspiel und fallweise Spiele gegen andere Mannschaften.

Sommerhalbjahr: jeden Do. 19.15 Uhr am Sportplatz Sarleinsbach
Winterhalbjahr: jeden Do. 19.15 Uhr in der Theresia Kiesel-Halle.
Teamchef: **Franz Hauer** 0 664 / 606 727 060

Fischen

Obmann: **Max Leibezeder** 0 664 / 735-16-627



Feuerwehr Sarleinsbach

Kommandant: **Max Öller** 0 664 / 412 97 12
Jugend: **Melanie Resch**

Feuerwehr Sprinzenstein

Kommandant: **Michael Kriegner** 0 664 / 432 05 98

Kidfit

Turnen für Kinder von 6 - 10 Jahren
Leitung: **Helene Öller-Eibl** 0 676 / 814 28 21 35
ab 21. Sept. '17, Do. 17.00 Uhr, Theresia Kiesel-Halle

Judo

Anmeldung über VS/HS zu Schulbeginn
Sektionsleiter: **Peter Appl** 0 72 83 / 81 31
Trainer: **Mag. Stefan Praher**

Männerturnen

Einfache, gelenkschonende Bewegungsabläufe, die für alle geeignet sind. Trainiert wird die Kräftigung der Muskulatur, die Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Keine Anmeldung erforderlich.
ab 8. Nov. '17, Mi. 19.30 Uhr, Kleiner Turnsaal
Leitung: **Max Weißl** 0 72 83 / 81 00



Radclub einDRUCK Sarleinsbach

Unser Ziel ist die Förderung von ambitionierten Radsportlern aller Altersklassen im Bereich Straßenrennsport und Mountainbike. Nachwuchsfahrer ab 11 Jahren werden zu den Rennen begleitet und dort von geschulten Nachwuchsreferenten betreut. Für Einsteiger bietet sich die wöchentliche Ausfahrt, jeden Mittwoch ab 18.00 Uhr bei der Stockschützenhalle Rohrbach, bzw. für MTB jeden Donnerstag um 17:30 Uhr beim Sportplatz Sarleinsbach an.

Nachwuchsreferent: **Richard Lockinger** 0 664 / 73 67 7765
Homepage: **www.rc-sarleinsbach.at**

Ski

Schiortsmeisterschaft **28. Jän. '18** am Hansberg
Sektionsleiter: **Margit Appl** 0 650 / 850 00 28



Reiten

Sabine Fuchs 0 676 / 91 81 655
Islandpferde
Kornelia Hofer 0 676 / 458 55 00
Reiten nach Vereinbarung

Volkstanz

Obfrau: **Margarete Lenz** 0 664 / 882 55 452

Vater - Mutter - Kind Turnen

ab 21. Sept. '17, Do. 17.00 Uhr, Kleiner Turnsaal
Leitung: **Andrea Leitner** 0 664 / 430 59 52
Barbara Eilmannsberger 0 676 / 814 281 060

Tennis

Sektionsleiter/in: **Nicole Märzinger** 0 664 / 751 03 120
Reinhard Höglinger 0 664 / 543 69 09

Volleyball für Interessierte

Sa. 17.00 Uhr, Theresia Kiesel-Halle
Sektionsleiterin: **Martha Leitner** 0 664 / 883 85 991

NEU Volleyball für Anfänger ab 11 Jahren

ab 7. Okt. '17, Sa. 17.00 - 18.00 Uhr, Theresia Kiesel-Halle, € 20,- /Saison (mind. 12 TN)
Leitung u. Anmeldung bei: **Martha Leitner** 0 664 / 883 85 991

Seniorenturnen - Seniorentanz

Im neuen Turn- und Tanzjahr stehen Körperhaltung, Beweglichkeit, Konzentration, Atmung und Sturzprophylaxe auf dem Programm.
ab 9. Okt. '17, Mo. Gruppe 1 um 16.00 Uhr, Gruppe 2 um 19.30 Uhr, Kleiner Turnsaal
Leitung: **Alois Hehenberger** 0 72 83 / 86 29



Tischtennis für Erwachsene

jeden Mi. 18.30 Uhr, ab Ende Oktober bis April, Theresia Kiesel-Halle
Leitung: **Wolfgang Hauer** 0 72 83 / 20 568

Stocksport

Obmann: **Wolfgang Kehrer** 0 664 / 154 33 56
Ansprechpartner: **Bernhard Höglinger** 0 676 / 814 12 654
Nachwuchstrainerin: **Karin Kehrer** 0 664 / 110 43 32
Training der Senioren jeden Dienstag ab 13.30 Uhr, allgemeines Training jeden Dienstag ab 19.30 Uhr, Training für Kinder und Jugendliche ab ca. 10 J., Winterbetrieb in der Naturteichanlage Lichtmühle

Eislaufen in der Lichtmühle

Betreuung durch den Stocksportverein

Studio Sportiva

Power Plate, InBody Körperanalyse, Personal Training,
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. von 8.00 bis 12.00 Uhr und von 16.00 bis 20.00 Uhr
Trainerin: **Doris Saxinger** 0 72 83 / 80 257

