

KURSE | KURSE | KURSE

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 19. Feb. '20, Mi. von 18.30 bis 19.30 Uhr, 6 KE, Kleiner Turnsaal, € 36,-
Leitung u. Anmeldung bei: **Elisabeth Minich** 0 664 / 807 69 626

Schwimmkurs für Anfänger (Kinder ab 5 Jahre)

Ausbildung nach den Richtlinien des ÖRJK (inkl. Stoffabzeichen), 10 KE je 75 Minuten, Hallenbad Wegscheid, Kurskosten ca. € 70,- ohne Eintritt, Beginn: Jänner 2020. Die genaue Kursfestsetzung erfolgt in Absprache mit den Teilnehmern/Kursleitung.

Kursleitung: **Bianca Hofmann**
Anmeldung bis Ende November '19 bei:
Helene Öller-Eibl 0 676 / 814 282 135
bzw. helene.eibl@gmx.net

Skikurse für Anfänger und Fortgeschrittene

14. und 15. Dez. '19 am Hochficht, nähere Infos folgen
Anmeldung ab 20. Nov. bei: **Margit Appl** 0 650 / 850 00 28

Schneeschuhwandern im neuen Jahr

17./31. Jän. und 14./28. Febr. '20, Treffpunkt 19.00 Uhr, nähere Infos folgen

Wirbelsäulengymnastik

ab 02. Okt. '19, Mi. von 18.30 bis 19.30 Uhr, 8 KE, Kleiner Turnsaal, € 40,-
Leitung u. Anmeldung bei: **Elisabeth Minich** 0 664 / 807 69 626

Yoga

Ab 14. Okt. '19, Mo. von 19.00 bis 20.30 Uhr, 8 KE, Gemeindesaal, € 65,-
Leitung u. Anmeldung bei: **Christine Kindlmann** 0 664 / 855 08 93

Kangatraining

Kangatraining hat sich spezialisiert auf Sport mit dem Baby, Tanz mit dem Baby, Fitness während und nach der Schwangerschaft. Kurseinstieg jederzeit möglich.

ab 4. Sept. '19, Mi. von 9.00 bis 10.00 Uhr, 8 KE, Pfarrheim, € 96,-
Leitung u. Anmeldung bei: **Nathalie Ameseder** 0 664 / 877 21 21

Piloxing

Dieses Intervalltraining vereint Pilates, Boxen und Tanz. Es verbessert die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und macht nebenbei noch richtig Spaß!

Ab 12. Sept. '19, Do. von 19.00 bis 20.00 Uhr, 7 KE, Kleiner Turnsaal, € 56,-
Leitung u. Anmeldung bei: **Theresa Leitner** 0 660 / 585 10 52
bzw. theresa85@gmx.at

Step Aerobic

ab 9. Jän. '20, Do. von 18.30 bis 20.00 Uhr, 8 KE, Kleiner Turnsaal, € 45,-
Leitung u. Anmeldung bei: **Petra Engleder** 0660 / 377 09 99
bzw. petra.engleder@gmx.net

Erste Hilfe Grundkurs (16 UE)

Der Grundkurs in Erster Hilfe und Unfallverhütung hat zum Ziel, die Kursteilnehmer mit der Hilfeleistung nach Unfällen oder bei Eintritt plötzlicher Erkrankungen so vertraut zu machen, dass sie selbstständig und eigenverantwortlich Erste Hilfe leisten können.

1./3./8. und 10. Okt. '19, Di. bzw. Do. 18.00 bis 22.00 Uhr, Gemeindesaal, € 75,-
max. 15 Teilnehmer

Leitung: **Jakob Mayr**
Anmeldung bei: **Sabine Stallberger** 0 699 / 812 04 397

NEU

Beckenbodentraining für jedes Alter

Neben einer theoretischen Einführung in das Thema steht vor allem das praktische Üben am Programm.

Kurszeit Jän./Febr., 3 KE, nähere Infos folgen
Leitung: **Katharina Past**
Anmeldung bei: **Gerti Gierlinger** 0 680 / 301 10 39

NEU

Einführungsnachmittag Strömen

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

2. Nov. '19, Sa. von 14.00 bis 18.00 Uhr, Gemeindesaal, € 25,-
Leitung: **Herta Beitel**
Anmeldung bei: **Gerti Gierlinger** 0 680 / 301 10 39

NEU

Gratis E-Bike Kurs mit dem ÖAMTC

Der ÖAMTC veranstaltet gemeinsam mit den Gesunden Gemeinden Sarleinsbach/Atzesberg einen kostenlosen E-Bike-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Eine Gelegenheit, sich im geschützten Bereich besser mit dem E-Bike vertraut zu machen. Räder werden durch den ÖAMTC zur Verfügung gestellt. Eigene Räder können verwendet werden. Beschränkte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich!

Fr. 3. Apr. '20, Zeit wird bekannt gegeben, ÖAMTC Rohrbach
Anmeldung bei: **Franz Ehrenguber** 0 681 / 840 24 859

NEU

Einführung ins Faszientraining

Ein gesundes Bindegewebe zeichnet sich sowohl durch Festigkeit als auch durch Elastizität aus und hat eine große Bedeutung für die Beweglichkeit des Körpers und die Verletzungsanfälligkeit. Faszientraining sorgt für eine bessere Beweglichkeit und mehr Kraft und senkt gleichzeitig das Verletzungsrisiko.

8. Nov. '19, Fr. von 18.00 bis 20.00 Uhr, Kleiner Turnsaal, € 20,-
Leitung: **Alexander Hintringer**
Anmeldung bei: **Gerti Gierlinger** 0 680 / 301 10 39

NEU

Tarockieren für Anfänger und Fortgeschrittene, Kinder und Jugendliche

Tarock ist ein traditionelles Kartenspiel, das sich steigender Beliebtheit erfreut. Lerne die Grundlagen des Tarocks, die Vielfalt der Spielvarianten, die Zählweise und den Unterhaltungswert dieses faszinierenden Spiels kennen bzw. frische dein Spielwissen auf.

ab 5. Nov. '19, Di. ab 19.00 Uhr (weitere Termine nach Vereinbarung), 5 KE, GH Jell, Kinder und Jugendliche € 25,-, Erwachsene € 40,-
Leitung: **Dr. Bernhard Lang**
Anmeldung bei: **Gerti Gierlinger** 0 680 / 301 10 39

Lovely Chakras - YOGA und MEDITATION für deine 8 Chakren

Wenn wir die Energie in unseren Chakras ankurbeln und immer mehr für das zu nutzen, wofür unser Herz schlägt und was uns wichtig ist, erblühen wir zur wahrer Größe und fühlen uns gesund und fit. Die Sessions bestehen aus leichtem Yoga, passend zu den Chakren, Infos über die einzelnen Chakren und einer Meditation, mit der das jeweilige Chakra nochmals aktiviert wird und dich gleichzeitig tief entspannt.

ab 17. Okt. '19, Do. von 19.00 bis 21.00 Uhr, 8 KE, Pfarrheim, € 120,- (inkl. 20 Sessions als Audiodatei)
Leitung u. Anmeldung bei: **Ingrid Obermüller** 0 676 / 527 63 37
Andrea Leitner 0 664 / 203 98 16

Line Dance für Anfänger und Fortgeschrittene

Solo, in Linien getanzt, zu traditioneller und moderner Country-Musik. Line Dance eignet sich für alle Altersgruppen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

ab 09. Okt. '19, Mi. von 19.00 bis 20.30 Uhr, 6 KE, Pfarrsaal, € 30,-
Leitung: **Elisabeth Huber**
Anmeldung bei: **Gerti Gierlinger** 0 680 / 301 10 39

2019/2020



SPORT-PROGRAMM

Projektgruppe „Sarleinsbach bewegt“

Bewegung ist der beste Jungbrunnen. Es ist nie zu spät, damit zu beginnen!

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.



www.studiom.at

Zugestellt durch Post.at

LAUFENDE AKTIONEN/TRAININGS

Damengymnastik

ab 17. Sept. '19, 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
U8	Herbert Scharrer Christian Stallberger	0664 432 09 19 0664 432 06 11
U10	Michael Brunner Michael Berger	0677 628 24 681 0664 524 45 70
U12	Helmut Schönhuber	0664 110 43 34
U14	Philipp Wögerbauer Heinrich Lorenz	0664 186 34 44 0676 528 70 22
U16	Leopold Leitgeb Ronald Fuchs	0699 127 40 907
Tormanntrainer	Peter Hehenberger	0664 545 79 88
Reserve	Christian Steil	0049 151 156 01 468
Kampfmannschaft	Peter Hauser	0664 467 25 92
Nachwuchsleiter	Christian Stallberger	0664 432 06 11
Sektionsleiter	Christian Fuchsl	0664 432 06 76



Hobbyfußball

Für alle, die sportlich weiterhin am Ball bleiben möchten und alle, die in ihrer Freizeit gerne selbst Fußball spielen. Wöchentliches Trainingsspiel und fallweise Spiele gegen andere Mannschaften. Neue Mitspieler sind jederzeit willkommen!
Sommerhalbjahr: jeden Do. 19.00 Uhr am Sportplatz Sarleinsbach
Winterhalbjahr: jeden Do. 19.15 Uhr in der Theresia Kiesl- Halle
Teamchef: **Franz Hauer** 0 664 / 606 727 060

Fischen

Obmann: **Max Leibzedler** 0 664 / 735 16 627

Feuerwehr Sarleinsbach

Kommandant: **Roland Katzinger** 0 664 / 192 90 01
Jugend: **Melanie Resch**



Feuerwehr Sprinzenstein

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

Kidfit

Turnen für Kinder von 6 - 10 Jahren, 16.00-17.00 Uhr
Kinder von 9 - 12 Jahren, 17.00-18.00 Uhr
ab Ende Okt. '19, nähere Infos folgen
Leitung: **Martin Eder** 0 688 / 819 52 70

Judo

Anmeldung über VS/HS zu Schulbeginn, Trainingszeit: 14.40 bis 15.30 Uhr
Training für Fortgeschrittene mit Valentin Eder und Lukas Fidler, jeden Freitag
Sektionsleiter: **Lukas Fidler** 0 699 / 183 66 251
Trainer: **Mag. Stefan Praher**

Bewegungstraining für Männer

Fitnessstraining mit Spaßfaktor – vielseitiges, abwechslungsreiches, funktionell rückengerechtes Bewegungsprogramm (teilweise mit Musikunterstützung) zur Verbesserung des Herz/Kreislaufsystems, zum Schutz und zur Kräftigung des Bewegungsapparates sowie zur Förderung der Geschicklichkeit und der Koordination. Entspannungsinhalte runden das Programm ab.
ab 30. Okt.'19 bis 25. März 20, Mi. 19.30 Uhr, Kleiner Turnsaal, € 3,- je Teilnahme
Franz Ehrenguber 0 681 / 840 248 59

Radverein Team DNA – einDRUCK Sarleinsbach

Unser Ziel ist die Förderung von ambitionierten und leistungsorientierten Rad-sportlern aller Altersklassen im Bereich Straßenrennsport sowie Mountainbike. Nachwuchsfahrer ab 10 Jahren werden vom geschulten Nachwuchsreferenten zu den Rennen begleitet und betreut. Für Einsteiger (Rennrad) bietet sich die wöchentliche Ausfahrt, jeden Mittwoch ab 18.00 Uhr bei der Stockschützenhalle Rohrbach. Im Bereich MTB findet jeden Donnerstag eine Ausfahrt mit Treffpunkt 17:30 Uhr beim Sportplatz Sarleinsbach statt.

Info und sportliche Leitung: **Richard Lockinger** 0 664 / 736 77 765

r.lockinger@aon.at
www.rc-sarleinsbach.at

Homepage:



Ski

Schiortsmeisterschaft **02. Feb. '20** am Hansberg, ab 14.00 Uhr
Sektionsleiterin: **Margit Appl** 0 650 / 850 00 28

Reiten

Sabine Fuchs 0 676 / 918 16 55
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 26. Sept '19, Do. 17.00 Uhr, Kleiner Turnsaal
Leitung: **Barbara Eilmannsberger** 0 676 / 814 281 060
Tanja Scharinger 0 664 / 443 35 50



Volleyball für Interessierte

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

Tennis

Kindertraining ab Mai bis August 2020
Sektionsleiter/in: **Reinhard Höglinger** 0 664 / 543 69 09

Seniorenturnen – Seniorentanz

Mit gezielten Aufwärm- und seniorengerechten Übungen sowie gemeinsamem Tanzen ab der Lebensmitte starten wir in den Herbst. Dadurch tanken wir Kraft für unseren Alltag.
ab 23. Sept. '19, Mo.

Gruppe 1 um 16.00 Uhr,
Gruppe 2 um 19.30 Uhr, Kleiner Turnsaal
Alois Hehenberger 0 72 83 / 86 29

Leitung:

Tischtennis für Erwachsene

jeden Mi. 18.30 Uhr, ab Ende Oktober bis April, Theresia Kiesl-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
Nachwuchstrainer: **Karin Kehrer** 0 664 / 110 43 32
Training der Senioren jeden Dienstag ab 13.30 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, kostenloses Probetraining
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



SPARKASSE
Mühlviertel-West

Was zählt, sind die Menschen.

Rita Eder
Naikido-Shiatsu Praktikerin

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

Raiffeisenbank
Donau-Ameisberg