

## TISCHTENNIS

Kursbeginn: November 2021 bis März 2022  
Wann: Mittwoch ab 19:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Sportzentrum Mettersdorf  
Zielgruppe: AnfängerInnen und Fortgeschrittene  
Preis: gratis  
Anfragen unter: Walter Gsell Tel.: 0664 / 16 33 434  
Herbert Kaufmann Tel.: 0664 / 85 70 288 oder  
Werner Luttenberger Tel.: 0664 / 42 25 584

Marktgemeinde stellt  
Sporthalle zur Verfügung

## YOGA

Kursbeginn: 21.09.2021  
Wann: Dienstag, 19:00 bis 20:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Sitzungssaal der Marktgemeinde Mettersdorf  
Zielgruppe: 9 bis 99  
Preis: € 68,00  
Dauer: 12 x 45 Min. in 6 aufeinanderfolgenden Abenden  
Kursleiter: Prof. Ekard Lind  
Tel.: 03477 / 29040 oder 0660 / 75 72 744

Ermäßigung für  
MettersdorferInnen &  
SiebingerInnen:  
€ 3,00/Kurs

## LAUFEN & WORKSHOP NORDIC WALKING

Kursbeginn: April bis Oktober  
Wann: Mittwoch, 19:00 Uhr  
Veranstaltungsort: Ursula-Quelle Mettersdorf  
Zielgruppe: jedes Alter  
Preis: freiwillige Spende  
Dauer: Länge der Einheit von der Gruppe abhängig  
Kursleiter: Winfried Konrad, Tel.: 0664 / 82 73 518

Nordic Walking Workshop  
kann jederzeit vereinbart  
werden

## PILATES

Kursbeginn: 22.09.2021  
Wann: Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr und 20:00 – 21:00 Uhr  
Veranstaltungsort: Turnsaal VS Mettersdorf  
Zielgruppe: 9 bis 99 Jahre  
Preis: € 75,00  
Dauer: 10 x 60 Min.  
Kursleiterin: Sigrid Antoniuk  
Tel.: 0664 / 575 37 60

Anmeldung bei  
Sigrid Antoniuk  
Tel.: 0664 / 10 63 028

Ermäßigung für  
MettersdorferInnen &  
SiebingerInnen:  
€ 3,00/Kurs

Tu was für deine Gesundheit!

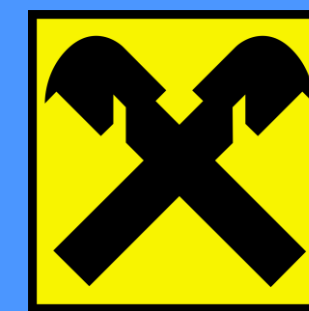
An einen Haushalt  
Zugestellt durch Post.at



## KURSANGEBOT 2021/2022

vom Verein „Sportunion – BEWEGUNG ist LEBEN“

in Kooperation mit der Marktgemeinde Mettersdorf am Saßbach  
und dem Bewegungsland Steiermark



<p><b>ELTERN-KIND-TURNEN</b>  Kursbeginn: Info zum Tag und Anmeldung ab 20.09. telefonisch möglich  Wann: 15:30 – 16:30 Uhr  Veranstaltungsort: Turnsaal VS Mettersdorf  Zielgruppe: 2,5 bis 5 Jahre  Preis: € 50,00 pro Familie, Dauer: 6 Einheiten  Kursleiterin: Birgit Fruhmann, Tel.: 0660 / 466 31 91</p>	<p>Ermäßigung für MettersdorferInnen &amp; SiebingerInnen: € 6,00/Kurs</p>
<p><b>TENNIS FIT &amp; FUN KIDS</b>  Kursbeginn: 03.11.2021  Wann: Mittwoch, 17:15 – 18:15 Uhr  Veranstaltungsort: Kultur- und Sportzentrum  Zielgruppe: 6 bis 9 Jahre (min. 6 bis max. 8 TeilnehmerInnen)  Preis: € 25,00, Dauer: 5 x 60 Min.  Kursleiterin: Claudia Rauch, Tel.: 0650 / 57 05 850</p> <p>Spiel und Spaß stehen bei diesem Kurs im Vordergrund! Natürlich werden auch verschiedene Tennisübungen am aufgebauten Tennis-Kleinfeld im Kultur- und Sportzentrum gemacht. Das Hauptaugenmerk des Kurses liegt allerdings in der sportlichen Betätigung sowie der Verbesserung des Ballgefühls und der Koordination.</p>	<p>Ermäßigung für MettersdorferInnen &amp; SiebingerInnen: € 5,00 /Kurs</p>
<p><b>PUMPTRACK</b>  Kursbeginn: täglich - ab Mitte Oktober 2021  Veranstaltungsort: Pumptrack im Freibadgelände  Zielgruppe: Alle, die sich gerne mit dem Laufrad, dem Stunt-Scooter, den Inlineskates oder dem Mountainbike bewegen wollen und Spaß daran haben.</p> <p><u>Wichtigste Regeln:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Helmpflicht, inklusive Ausrüstung!</li> <li>• Rücksicht auf alle BenutzerInnen der Bahn nehmen!</li> </ul>	<p>frei zugänglich,  Eltern haften für ihre Kinder!</p>
<p><b>JUMPING</b>  Kursbeginn: Einstieg jederzeit möglich  Wann: Mittwoch, 18:30 – 19:30 Uhr  Veranstaltungsort: Sportzentrum Mettersdorf  Preis: € 90,00, Dauer: 10x 60 Minuten  Kursleiterin: Daniela Wagner Tel.: 0660/22 00 944  Anmeldung auch bei: Katrin Tscherntschitsch Tel.: 0664/ 39 29 603</p>	<p>Ermäßigung für MettersdorferInnen &amp; SiebingerInnen: € 3,00 /Kurs</p>

**ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZU DEN KURSEN:**  
Anmeldungen sind telefonisch bei der/dem jeweiligen KursleiterIn möglich.  
Der Kursbeitrag abzüglich der Ermäßigung ist bei der/dem KursleiterIn bar zu bezahlen.  
Alle Kurse finden angepasst an die aktuellen Covid-19 Bestimmungen statt.

<p><b>ANGELN – EIN ERHOLSAMES HOBBY</b>  nach telefonischer Vereinbarung  Wann: nach Anmeldung  Veranstaltungsort: Walter-Teich in Rannersdorf  Zielgruppe: 6 bis 14 Jahre  Walter Gsell, Tel.: 0664 /16 33 434</p>	<p>Gratis nach Anmeldung</p>
<p><b>TENNIS IM JUFA GNAS</b>  Kursbeginn: ab Oktober 2021  Wann: nach Vereinbarung  Veranstaltungsort: JUFA Gnas  Preis: 4er Gruppe € 9 je Kind/Erwachsenen pro 60 Min.  Hallenpreis: € 67,50 für die Saison je Kind bei einer 4er Gruppe, 27 Einheiten  Kursleiterin: Martina Pitzl, Tel.: 0664 / 39 55 009</p>	<p>Ermäßigung für MettersdorferInnen &amp; SiebingerInnen: € 1,00 je Stunde</p>
<p><b>SENIORENTURNEN (SESSSELGYMNASTIK)</b>  Kursbeginn: 01.September 2021 – Einstieg jederzeit möglich  Wann: Mittwoch, 16:00 – 17:00 Uhr  Veranstaltungsort: Kultur- und Sportzentrum  Zielgruppe: SeniorInnen  Preis: € 25,00, Dauer: 5 x 60 Min.  Kursleiterin: Claudia Rauch, Tel.: 0650 / 57 05 850</p>	<p>Bitte extra Turnschuhe zum Turnen mitnehmen!</p>
<p><b>SITZ DICH FIT</b>  Kursbeginn: 20. September 2021  Wann: Montag, 18:00 – 19:00 Uhr  Veranstaltungsort: Sitzungssaal der Marktgemeinde Mettersdorf  Zielgruppe: für alle, die nicht am Boden liegen möchten  Preis: € 5,00 / Stunde  Dauer: 5 x 60 Min. (mind. 8 TeilnehmerInnen)  Kursleiterin: Claudia Rauch, Tel.: 0650 / 57 05 850</p> <p>Bitte eine volle 0,5 Liter Wasserflasche mitbringen sowie Hallenschuhe zum Umziehen.</p>	<p>Anmeldung bei Claudia Rauch 0650 / 57 05 850</p> <p>Ermäßigung für Mitglieder der Frauenbewegung: 1 Stunde kostenlos</p>
<p><b>WIRBELSÄULENGYMNASTIK</b>  Kursbeginn: 13. September 2021  Wann: Montag, 18:30 – 19:30 Uhr  Veranstaltungsort: Turnsaal VS Mettersdorf  Zielgruppe: 40+  Preis: € 6,00 / Stunde  Dauer: 10 x 60 Min.  Kursleiterin: Mirjam Rosenkranz, Tel.: 0664 / 45 81 472</p>	<p>Anmeldung bei Michaela Kern 0664 / 45 81 472</p> <p>Ermäßigung für Mitglieder der Frauenbewegung: 1 Stunde kostenlos</p>

