



# GEMEINDEINFO

DIE GEMEINDE INFORMIERT



## Gesund in Thal – machen Sie mit!



„Bewegung ist die beste Medizin“ – das ist kein Geheimnis, und nicht zuletzt deshalb ist mehr Bewegung auch zentraler Inhalt vieler guter Neujahrsvorsätze. Wenn da nur der innere Schweinehund nicht wäre... aber zumindest die Ausrede, dass man ja extra nach Graz fahren müsse, um etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun, zählt in Thal nicht mehr!

Unter dem Dach von „Gesund in Thal“ gibt es eine Vielzahl von Kursangeboten, um sich etwas Gutes zu tun. Ausgebildete Trainer\*innen bieten vielfältige Angebote zum Auspowern, zum Entspannen, zum Kräftigen, für Koordination, Balance und Beweglichkeit. Die Kurse richten sich an alle Altersstufen, Einsteiger\*innen sind überall willkommen und das Training in der Gruppe bringt Spaß und motiviert zum Durchhalten.

Auf der Rückseite dieser Gemeindeinfo finden Sie die aktuelle Kursübersicht in Thal mit den jeweiligen Ansprechpartner\*innen, bei denen Sie sich auch anmelden können. Aufgrund der individuellen Gestaltung der Kursangebote bitten wir sie, die Kosten, den Beginn sowie Dauer der Kurse bei den Trainer\*innen zu erfragen. Alle angebotenen Aktivitäten finden in der Sporthalle der Arnold Schwarzenegger Volksschule statt. In der Regel können Sie mit den Kursleiter\*innen auch ein kostenloses Schnuppertraining vereinbaren.

Wenn Sie lieber – oder zusätzlich – individuell trainieren wollen, verschafft Ihnen die Mitgliedschaft im Thaler Fitnessverein Zugang zum kleinen, aber sehr gut ausgestatteten Fitnessstudio neben der Sporthalle. Nähere Informationen hierzu gibt es bei Lukas Brunner, T. 0664 75094277, und auf der Website [fitnessverein-thal.at](http://fitnessverein-thal.at).

Ein gesundes, bewegtes Jahr wünscht Ihnen das Team von „Gesund in Thal“! 



© Shutterstock



# DIE GEMEINDE INFORMIERT

## Kursplan SS 2024



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

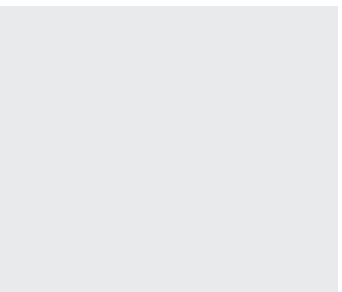
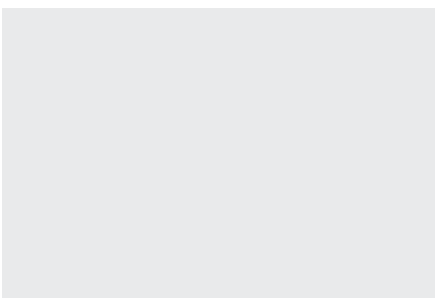
**Freitag**

**Samstag**

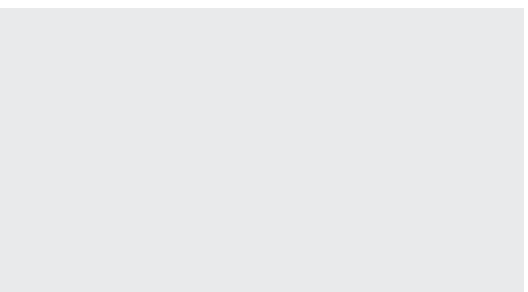
**Bodycircle**  
08.00 - 09.00 Uhr

**Rückenft Plus**  
09.00 - 10.00 Uhr

**Jumping Fitness**  
10.00 - 11.00 Uhr



**Jumping Fitness**  
17.00 - 18.00 Uhr



**Fitnessboxen**  
17.00 - 18.00 Uhr

**Jackpot.Fit**  
17.00 - 18.00 Uhr



**Line Dance**  
17.30 - 18.30 Uhr

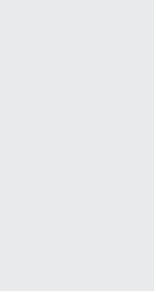
**Jumping Fitness**  
18.00 - 19.00 Uhr

**Gesunder Rücken**  
18.00 - 19.00 Uhr

**Rückenft**  
18.00 - 19.00 Uhr

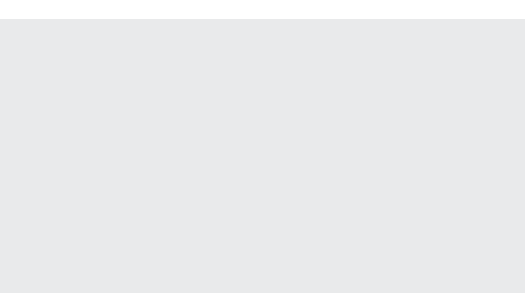
**Gesunder Rücken**  
18.00 - 19.00 Uhr

**Yoga**  
18.30 - 20.00 Uhr



**Bodyfit**  
19.00 - 20.00 Uhr

**Gesundheitsturnen**  
19.00 - 20.00 Uhr



**Bodyfit, Rückenft/Plus, Gesunder Rücken, Jackpot.Fit, Bodycircle**  
Shaja Krüger,  
0681 20 39 12 18

**Jumping Fitness**  
Bianca Hirschmugl,  
0664 55 93 541

**Line Dance**  
Elfriede Wagner,  
0677 62 72 31 42

**Gesundheitsturnen**  
Nadja Strische, 0664 32 24 953

**Fitnessboxen**  
Darjo Stivicic, 0690 10 25 86 30

**Yoga**  
Chiara Gemmiti, 0650 46 12 199

