

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 entweder in der Sporthalle der Arnold Schwarzenegger Volksschule statt oder im Bewegungsraum des Kindergartens. 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.

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

ALLE KURSE IM ÜBERBLICK



Fitnessboxen

Beim Fitnessboxen werden Boxsport und intensive Fitnessübungen zu einem schweißtreibenden Ganzkörperworkout kombiniert - perfekt zum Auspowern.

Kosten: € 80,00 pro Semester (für Mitglieder des Fitnessvereins € 50,00)

Anmeldung: Darijo Stivicic T. 0690 10 25 86 30

Line Dance

Line Dance ist eine eigenständige Tanzform, die keinen Tanzpartner erfordert und bei der die Tänzer*innen als Einzelpersonen in gemischten Reihen (Line) vor- und nebeneinander tanzen. Dabei werden genau festgelegte, sich wiederholende Schrittfolgen von jedem/r Tänzer*in synchron in der Gruppe getanzt.

Kosten: 10er-Block € 50,00
Schnupperstunde gratis!

Anmeldung: Elfriede Wagner, T. 0677 62 72 31 42



Vinyasa Yoga

Beim Vinyasa Yoga wird der Fokus auf die Kombination von Atmen und Bewegen gelegt, weshalb es sehr stark im Flow ist. Es ist dynamisch und fließend, was bedeutet, dass die Übungen direkt ineinander übergehen und keine Pause dazwischen gemacht wird. Vinyasa Yoga hat keine feste Abfolge der Asanas. Daher kann jede Stunde variieren.

Preis: 10er-Block € 140,00
Schnupperstunde € 10,00

Anmeldung: Daniela Juschitz, T. 0664 51 02 775

Jumping Fitness

Jumping Fitness ist ein ganzheitliches Training, das viele positive Effekte auf den Körper hat. Das Springen auf dem Trampolin verbessert die Ausdauer und stärkt die Muskeln. Der Gleichgewichtssinn wird ebenso trainiert wie die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit.

Kosten: 10er-Block € 120,00 (für Mitglieder des Fitnessvereins € 60,00)

Anmeldung: Bianca Hirschmugl, T. 0664 55 93 541



© Shutterstock

Rückenfit und Rückenfit Plus

Durch ein breites Angebot an Übungen werden in diesem Kurs Verspannungen gelöst, der Rumpf stabilisiert und Rückenschmerzen vorgebeugt.

Kosten: € 80,00 pro Semester (für Mitglieder des Fitnessvereins € 50,00)

Anmeldung: Shaja Krüger, T. 0681 20 39 12 18

Gesunder Rücken

Der Kurs „Gesunder Rücken“ stärkt die Rumpfmuskulatur, kann die Haltung verbessern und Rückenschmerzen durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilitätsübungen vorbeugen.

Kosten: € 80,00 pro Semester (für Mitglieder des Fitnessvereins € 50,00)

Anmeldung: Shaja Krüger, T. 0681 20 39 12 18



Tai Chi Relaxation Stufe 1

Anhand von neun Bewegungsformen Selbstheilungskräfte, Regeneration und das innere Gleichgewicht finden und damit Körper, Geist und Seele in eine Einheit zusammenbringen. Die Atmung spielt eine sehr zentrale Rolle.

Kosten: Einzelstunde € 15,00
10er-Block € 140,00

Anmeldung: Constantin Ene, T. 0699 10 20 05 95



© Shutterstock

Gesundheitsturnen

Eine abwechslungsreiche Mischung aus Mobilisation, Dehnung, Kräftigung, Koordination und Gleichgewicht für die Wirbelsäule und alle Gelenke. Spaß an der Bewegung in moderater Intensität steht im Vordergrund.

Kosten: 5er-Block € 40,00
10er-Block € 80,00

Anmeldung: Nadja Strische, T. 0664 32 24 953

Jackpot Fit

Jackpot.fit ist ein vom Fitnessverein in Kooperation mit den Sozialversicherungen angebotenes intensives Ganzkörpertraining und bringt all deine Muskelgruppen in Bewegung. Ständig neue Herausforderungen sorgen für die kontinuierliche Steigerung von Kraft und Ausdauer.

Kosten: € 90,00 pro Semester (für Mitglieder des Fitnessvereins € 60,00)
1. Semester gratis!

Anmeldung: Shaja Krüger, T. 0681 20 39 12 18

Bodycircle

Durch die Beanspruchung verschiedenster Muskelgruppen bietet der Kurs ein Ganzkörpertraining, mit dem sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene energiegeladener ins Wochenende starten können.

Kosten: € 80,00 pro Semester (für Mitglieder des Fitnessvereins € 50,00)

Anmeldung: Shaja Krüger, T. 0681 20 39 12 18

Eltern-Kind Turnen

Ein Eltern-Kind-Sportkurs ist eine spielerische Bewegungsstunde, in der Eltern gemeinsam mit ihren Kindern sportliche Aktivitäten ausüben. Durch Bewegungsspiele, Geschicklichkeitsübungen und kleine Parcours und Stationen werden Motorik, Koordination und Teamgeist gefördert.

Kosten: € 15,00 (einmalig für die Einschreibung als außerordentliches Mitglied des Fitnessvereins)

Anmeldung: Shaja Krüger, T. 0681 20 39 12 18

Yin Yoga

Im Yin-Yoga dreht es sich um das Entdecken des eigenen Körpers, das intensive In-sich-Hineinspüren während der Übungen, die statisch länger gehalten werden. Es geht um Entschleunigung, um das Bei-sich-Ankommen.

Mitzbringen: Yogamatte (gern eine dickere), Sitzkissen, eine dünne und eine dicke Decke, 2 Yogablöcke, Trinkflasche und Wollsocken

Wann: 26.01. – 06.04.2025, immer sonntags

Preis: 10er-Block € 180,00

Anmeldung: Ulla Krenn, T. 0664 42 34 919 ◆





Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					Bodycircle 8.00 - 9.00 Uhr	
					Rückenfit Plus 9.00 - 10.00 Uhr	
					Jumping Fitness 10.00 - 11.00 Uhr	
				Eltern-Kind- Sportkurs 15.00 - 16.00 Uhr		
				Eltern-Kind- Sportkurs 16.00 - 17.00 Uhr		
				Jackpot Fit 17.00 - 18.00 Uhr		
Fitnessboxen 17.00 - 18.00 Uhr	Jumping Fitness 17.00 - 18.00 Uhr					
Line Dance Anfänger 18.00 - 19.00 Uhr	Jumping Fitness 18.00 - 19.00 Uhr		Rückenfit 18.00 - 19.00 Uhr			
Line Dance Fortgeschrittene 19.00 - 20.00 Uhr	Rückenfit 18.00 - 19.00 Uhr		Gesunder Rücken 19.00 - 20.00 Uhr			
Yoga 18.30 - 20.00 Uhr	Gesunder Rücken 19.00 - 20.00 Uhr	Tai Chi 19.00 - 20.00 Uhr	Gesundheits- turnen 19.00 - 20.00 Uhr			Yin Yoga 18.30 - 20.00 Uhr

Kurse im Kindergarten

Kurse in der Volksschule