

BÜRGER



# Information



## Stattegger Bewegungsprogramm 2021/2022

Alle angeführten Veranstaltungen unterliegen den zu den jeweiligen Veranstaltungsterminen geltenden COVID-19-Verordnungen und -Maßnahmen.

### Weißer Kranich Silat

Silat reduziert Anspannungen und Verspannungen, stärkt den Kreislauf und verbessert die Flexibilität, Koordination und Ausdauer.

- Zeit:** Jeden Mittwoch, von 18:30 bis 20:00 Uhr; **Start am 15.09.2021**  
(Für Anfänger und Fortgeschrittene, Einstieg jederzeit möglich.)
- Ort:** Panoramasaal Volksschule Kalkleiten, Kalkleitenstraße 13,  
8045 Stattegg
- Anmeldung:** Sonja Ithaler, Tel. 0664/244 22 13

### Tanzkurs für Mäuse (4-6 Jahre)

Die jüngsten TänzerInnen der Tanzschule Jüttner sind zwischen 4 und 6 Jahren alt. Mit leichten Bewegungsabfolgen wird spielerisch ein Gefühl für Musik und den eigenen Körper vermittelt. Die passende Musik darf dazu natürlich auch nicht fehlen, sowie der Spaß an der Bewegung.

- Zeit:** Jeden Montag, von 15:00 bis 15:50 Uhr; **Start am 20.09.2021**  
(Schnuppern jederzeit möglich)
- Ort:** Kindergarten Stattegg II, Am Ursprung 1, 8046 Stattegg
- Kosten:** € 80,- für 10 Einheiten
- Anmeldung:** Tanzschule Jüttner mit Lisa Sebastiani, Tel. 0664/536 81 61

## Zumba und Zumba Kids (ab 6 Jahre)

Hast du Lust, dich einmal richtig auszupowern, zu tanzen und einfache Choreografien zu erlernen und dabei noch Spaß zu haben? Zumba vereint all diese Komponenten und bringt dich ordentlich zum Schwitzen. 10 Einheiten zu je 60 Minuten inkl. einer Abschlussvorführung. Schnuppern jederzeit möglich.

### Zumba:

**Zeit:** Jeden Mittwoch, von 19:00 – 20:00 Uhr; **Start ab 22.09.2021**  
**Ort:** Mehrzwecksaal Stattegg, Stattegger Straße 195, 8046 Stattegg  
**Kosten:** € 95,- für 10 Einheiten  
**Anmeldung:** Tanzschule Jüttner mit Lisa Sebastiani, Tel. 0664/536 81 61

### Zumba Kids:

**Zeit:** Jeden Montag, von 16:30 – 17:30 Uhr; **Start am 20.09.2021**  
**Ort:** Mehrzwecksaal Stattegg, Stattegger Straße 195, 8046 Stattegg  
**Kosten:** € 80,- für 10 Einheiten  
**Anmeldung:** Tanzschule Jüttner mit Lisa Sebastiani, Tel. 0664/536 81 61

## Ladies Latin Fitness

Ladies Latin Fitness ist eine sehr gute Möglichkeit, sich ohne Partner tänzerisch bewegen und entfalten zu können. Die etwas langsamere Variante für alle Frauen, die sich gerne zu Latino Musik bewegen. Wir lernen in entspannter Atmosphäre Salsa, Bachata, Cha Cha Cha, Samba u.v.a. Bequeme Kleidung von Vorteil, sowie Schuhe mit oder ohne Absatz.

**Zeit:** Jeden Dienstag, von 21:00 – 22:00 Uhr; **Start am 28.09.2021**  
**Ort:** Mehrzwecksaal Stattegg, Stattegger Straße 195, 8046 Stattegg  
**Kosten:** € 95,- für 10 Einheiten  
**Anmeldung:** Tanzschule Jüttner mit Andras Jüttner, Tel. 0664/536 81 61

## Zumba für Erwachsene

Hast du Lust, dich einmal richtig auszupowern, zu tanzen und einfache Choreografien zu erlernen und dabei noch Spaß zu haben? Zumba vereint all diese Komponenten und bringt dich ordentlich zum Schwitzen. Schnuppern jederzeit möglich.

**Zeit:** Jeden Dienstag, von 20:00 bis 21:00 Uhr; **Start am 28.09.2021**  
**Ort:** Mehrzwecksaal Stattegg, Stattegger Straße 195, 8046 Stattegg  
**Kosten:** € 95,- für 10 Einheiten  
**Anmeldung:** Tanzschule Jüttner mit Andras Jüttner, Tel. 0664/536 81 61



## H.O.T. Kindertraining

H.O.T. steht für „Heroes of Tomorrow“ und ist ein völlig neues Trainings-Konzept für Kinder. Sie möchten Ihren Kindern alles mitgeben, was sie für ein erfolgreiches Leben brauchen? Sie wollen positive Charaktereigenschaften Ihrer Kinder durch Sport fördern? Ihr Kind soll sich vor Mobbing schützen können? Und Sie möchten den Trainingsverlauf jederzeit mitverfolgen können? **H.O.T. Kinder-Training** vereint Elemente der 5 Sportarten Fußball, Basketball, Kampfkunst, Leichtathletik und Fitness/Ausdauer. Der Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung motorischer, körperlicher und charakterlicher Voraussetzungen.

---

<b>Zeit:</b>	Jeden Freitag, von 17:00 bis 18:00 Uhr; <b>Start am 10.09.2021</b>
<b>Ort:</b>	Volksschule Stattegg, Schulweg 1, 8046 Stattegg
<b>Zielgruppe:</b>	Kinder im Alter zwischen 4 und 14 Jahren
<b>Anmeldung:</b>	H.O.T. Dipl. Kindertrainerin Bianca Hirschmugl, Tel. 0664/559 35 41, E-Mail: <a href="mailto:lifestyleclub_graz@outlook.com">lifestyleclub_graz@outlook.com</a>

## Pilates, der Figurtrend

Pilates ist ein effektives Muskeltraining und dient der Straffung des Körpers und der Vorbeugung von Verspannungen.

---

<b>Zeit:</b>	Jeden Donnerstag, von 19:00 bis 20:00 Uhr; <b>Start am 23.09.2021</b>
<b>Ort:</b>	Volksschule Stattegg, Schulweg 1, 8046 Stattegg
<b>Kosten:</b>	€ 110,- für 12 Einheiten á 60 Minuten ( <i>Einstieg jederzeit möglich</i> )
<b>Mitzubringen:</b>	Getränk, Matte und Handtuch
<b>Anmeldung:</b>	Ilona Michitsch, Tel. 0664/512 26 46, E-Mail: <a href="mailto:ilona.michitsch@gmail.com">ilona.michitsch@gmail.com</a>

## Fitness für Junggebliebene

### Herren-Turnen

<b>Zeit:</b>	Jeden Dienstag, von 08:00 bis 09:00 Uhr; <b>Start am 28.09.2021</b>
<b>Ort:</b>	Mehrzwecksaal Stattegg, Stattegger Straße 195, 8046 Stattegg
<b>Kosten:</b>	€ 110,- für 12 Einheiten á 60 Minuten ( <i>Einstieg jederzeit möglich</i> )
<b>Mitzubringen:</b>	Getränk, Matte und Handtuch
<b>Anmeldung:</b>	Ilona Michitsch, Tel. 0664/512 26 46, E-Mail: <a href="mailto:ilona.michitsch@gmail.com">ilona.michitsch@gmail.com</a>

### Damen-Turnen

<b>Zeit:</b>	Jeden Donnerstag, von 09:00 bis 10:00 Uhr; <b>Start am 23.09.2021</b>
<b>Ort:</b>	Mehrzwecksaal Stattegg, Stattegger Straße 195, 8046 Stattegg
<b>Kosten:</b>	€ 110,- für 12 Einheiten á 60 Minuten ( <i>Einstieg jederzeit möglich</i> )
<b>Mitzubringen:</b>	Getränk, Matte und Handtuch
<b>Anmeldung:</b>	Ilona Michitsch, Tel. 0664/512 26 46, E-Mail: <a href="mailto:ilona.michitsch@gmail.com">ilona.michitsch@gmail.com</a>



## Beyond Yoga

Die Einheiten stimmen dich auf den Übergang in die stillere Hälfte des Jahres ein. Dich erwartet eine kraftvolle Yoga-Praxis nach ayurvedischen Prinzipien, die reinigend und klärend wirkt und das angesammelte Feuer des Sommers beruhigt. Herzstücke der Stunden sind tiefe Entspannungsphasen sowie Meditationen, die dich näher zu dir selbst bringen.

---

<b>Zeit:</b>	Jeden Donnerstag, von 17:30 bis 18:45 Uhr; <b>Start am 23.09.2021</b>
<b>Ort:</b>	Volksschule Kalkleiten, Kalkleitenstraße 13, 8045 Stattegg
<b>Mitzubringen:</b>	Matte und ein kleines Sitzkissen
<b>Kosten:</b>	€ 60,- für 5 Einheiten
<b>Anmeldung:</b>	Dr. Ulrike Ofner, bitte schriftlich unter E-Mail <a href="mailto:info@beyond-yoga.at">info@beyond-yoga.at</a> oder per SMS unter Tel. 0664/73 88 65 88

## Yoga für Teenager

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Kreativ und spielerisch tauchen wir in die Welt des Yoga ein. Dich erwarten stärkende Yogaübungen für den ganzen Körper, einfache Atemübungen und Meditation zur Entspannung. Du lernst deinen Körper besser wahrzunehmen, kannst dich zunehmend besser konzentrieren und stärkst dein Selbstvertrauen. Yoga für Teenager bringt mehr Struktur, Bewegung und Ausgeglichenheit in den Alltag. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

---

<b>Zeit:</b>	Jeden Dienstag, 16:00 bis 17:30 Uhr; <b>Start am 05.10.2021</b>
<b>Ort:</b>	Mehrzwecksaal Stattegg, Stattegger Straße 195, 8046 Stattegg
<b>Zielgruppe:</b>	Jugendliche, 11 bis 17 Jahre
<b>Kosten:</b>	€ 120,- für 8 Einheiten
<b>Mitzubringen:</b>	Matte, Getränk, lockere Sportbekleidung
<b>Anmeldung:</b>	Daniela Silly, Tel. 0650/545 65 89, <a href="mailto:daniela.silly@hotmail.com">daniela.silly@hotmail.com</a>

## Yoga am Morgen

Ein Kurs (Nr. 488) von der Volkshochschule. Wir starten mit einer abwechslungsreichen Praxis in die Woche. Je nach Schwerpunkt beinhalten die Einheiten sanfte Mobilisierung, Sonnengruß, aktivierende und regenerative Asanas, dynamische Flows, einfache Atemübungen, kurze Meditationen, Endentspannung. Die Kombination von Anspannung und Entspannung führt zu mehr Kraft, innere Ruhe und Balance. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

---

<b>Zeit:</b>	Jeden Montag, 09:00 bis 10:15 Uhr, 10 Einheiten; <b>Start am 27.09.2021</b>
<b>Ort:</b>	Mehrzwecksaal Stattegg, Stattegger Straße 195, 8046 Stattegg
<b>Kosten:</b>	siehe VHS, Bildungsscheck möglich
<b>Mitzubringen:</b>	Matte, Getränk, Blöcke und Gurt ( <i>wenn vorhanden</i> ).
<b>Kontakt:</b>	Daniela Silly, 0650/545 65 89
<b>Anmeldung:</b>	ab 01.09.2021 über die VHS; Tel. 05/7799 5000 oder online: <a href="http://www.vhsstmk.at">www.vhsstmk.at</a>

