

Obfrau Maria Neumayr . Wiesenweg 1, 5163 Mattsee . ZVR-Nr. 250024886  
Tel. 0664/4357843 . e-mail: aktiv.neumayr@gmx.at . homepage: aktiv-mattsee.sportunion.at

## Kursprogramm Frühjahr/Sommer 2023



### Aus dem Inhalt:

#### BEWEGUNGSKURSE FRÜHJAHRSEMESTER 2023:

ab 3.1.2023 ALLE ANMELDUNGEN BITTE PER SMS/MAIL/WHATSAPP.

Anmeldeinfo siehe Seite 6 - Wir freuen uns auf Euch!

- Bewegungskurse	Seite	2-4
- Strömen, Nordic Walking, Bergerlebnis	Seite	4-5
- Mountainbiketouren, Schitouren, Langlauftechnik, Blumen- und Kräuterweihe	Seite	5
- Schitag, <b>Anmeldeinformationen</b>	Seite	6

## BEWEGUNG mit "Aktiv & Gesund"

Wenn uns die COVID19 Bestimmungen nicht einschränken, beginnen ab 3. Jänner wieder die neuen Bewegungskurse. Alle Teilnehmer bitte kurz per SMS/MAIL/WHATSAPP beim zuständigen Übungsleiter melden. Die erste Einheit ist kostenlos und unverbindlich zum Schnuppern!

### 1. Body Power (14x1h)

Fitness-Mix für Jedermann/Jederfrau: Abwechslungsreiches intensives Ganzkörpertraining mit Warm-Up, Mix aus Cardio- und Kräftigungs-Einheiten (z.B. Tabata, HIIT) mit dem eigenen Körpergewicht und anschließendem Cool-Down/Streching. Mit optimaler Power kurbeln wir die Fettverbrennung maximal an.

Ort	Tag, Uhrzeit	Übungsleiterin	Kosten
Berndorf, Turnsaal VS	ab Mittwoch, 11.1.2023, 17:15 Uhr	Maria Verhaar	EUR 46,-/55,-

### 2. Cardio-Kraft Mix (14x1h) – nur mehr Warteliste

Nach einem rhythmischen Aufwärmen zur schwingvollen Musik kräftigen wir mithilfe des eigenen Körpergewichts oder mit Kleingeräten die einzelnen Muskelgruppen und sorgen so für einen optimalen Ausgleich, um muskuläre Dysbalancen vorzubeugen. Die vielen Wiederholungszahlen der einzelnen Übungen beschleunigen unseren Puls und regen somit nebenbei auch noch die Fettverbrennung an.

Ort	Tag, Uhrzeit	Übungsleiterin	Kosten
Mattsee, Turnsaal VS	ab Mittwoch, 11.1.2023, 18:00 Uhr	Tanja Schaumburger	EUR 38,-/47,-

### 3. Outdoor-Training (14x1h)

Das Outdoor-Training stärkt sowohl unsere Ausdauer, als auch die Kraft. Nach einem lockeren Lauf durch Mattsee werden Baumstämme, Bänke, Stufen oder auch der eigene Körper als Kraftgerät umfunktioniert. Ein Intervalltraining bei wunderbarer Kulisse stärkt sowohl unsere Muskeln, als auch die Kraftausdauer. Beim lockeren Auslaufen und Dehnen kann sich der Körper dann auf die kommende Erholung vorbereiten. Bei Regen oder Gewitter, findet das Training unter Dach statt.

Ort	Tag, Uhrzeit	Übungsleiterin	Kosten
Mattsee Parkplatz Polytechnische Schule	ab Dienstag, 3.1.2023, 17:55 Uhr	Marlies Neumayr	EUR 38,-/47,-

### 4. POWER-WORKOUT (14x1h)

Dynamisch, funktionelles Kraft-Ausdauertraining mit verschiedenen Intervallformen (z.B.: Tabata, Powerintervalltraining, Zirkel, AMRAP und HIIT). Kräftigungsübungen in allen Muskelbereichen und zum Abschluss Mobilisieren der einzelnen Muskelpartien!

Ort	Tag, Uhrzeit	Übungsleiterin	Kosten
Mattsee, Turnsaal NMS	ab Dienstag, 3.1.2023, 19:00 Uhr	Marlies Neumayr	EUR 38,-/47,-

### 5. Dance & Work (14x1h)

Ein Dance-Fitness-Workout mit einfachen Choreographien zu verschiedenen Musikrichtungen wie Latin, Electronic und Hip Hop. Mit gezielten Kräftigungsübungen, die sich genau dem Tempo der verschiedenen Songs anpassen, bringst du deinen Body abwechslungsreich und effektiv in Form. Mach mit und schwitz dich glücklich!

Ort	Tag, Uhrzeit	Übungsleiterin	Kosten
Mattsee, Turnsaal VS	ab Mittwoch, 11.1.2023, 19:00 Uhr	Andrea Steiner	EUR 38,-/47,-

### 6. Rückenfit (14x1h)

Rückenstärkendes Ganzkörpertraining: Zu Beginn des Trainings werden die einzelnen Gelenke durchbewegt und die Muskeln in Form von Mobilityübungen angesteuert. Anschließend werden im Hauptteil die einzelnen Muskelpartien gekräftigt. Im Cool-Down führen wir den Körper durch Dehnung und Entspannung in die Regeneration.

Ort	Tag, Uhrzeit	Übungsleiterin	Kosten
Mattsee, Turnsaal VS	ab Dienstag, 3.1.2023, 16:45 Uhr	Marlies Neumayr	EUR 38,-/47,-

### 7. Pilates am Morgen (14x1h) – nur noch wenige Plätze frei

Pilates ist die optimale Mischung aus Atmung – Körpertraining – Stabilisation – Muskelkoordination – Dehnung und Stärkung der gesamten Muskulatur, vor allem die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur.

Ort	Tag, Uhrzeit	Übungsleiterin	Kosten
Seeham, Haus Gaberhell	ab Montag, 9.1.2023, 8:15 Uhr	Christine Niederreiter	EUR 44,-/53,-

## 8. Pilates & Rückenfit

Pilates ist die optimale Mischung aus Atmung – Körpertraining – Stabilisation – Muskelkoordination – Dehnung und Stärkung der gesamten Muskulatur, vor allem die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur.

Ort	Tag, Uhrzeit	Übungsleiterin	Kosten
Seeham Haus Gaberhell	Donnerstag, 12.1.2023, 19:00 h (14x1h) <b>nur mehr Warteliste</b>	Christine Niederreiter	EUR 44,-/53,-
Seeham Haus Gaberhell	Donnerstag, 12.1.2023, 20.05 h (12x1h)	Christine Niederreiter	EUR 38,-/46,-
Ort	Tag, Uhrzeit	Übungsleiterin	Kosten
Mattsee, Turnsaal NMS	ab Mittwoch, 11.1.2023, 19:00 Uhr (14x1h)	Maria Verhaar	EUR 38,-/47,-

## 9. BODY-FIT (14x1h)

Abwechslungsreiches Workout mit Herz-Kreislauf- und Krafttraining (Tabata, HIIT) bis zum Maximalpuls! Durch das Training wird die Fettverbrennung extrem angekurbelt. Starker Nachbrenneffekt!

Ort	Tag, Uhrzeit	Übungsleiterin	Kosten
Seeham, Turnsaal VS	ab Montag, 9.1.2023, 19:00 Uhr	Christine Niederreiter	EUR 44,-/53,-

## 10. Fit mit KIND (10x1h)

Ganzkörperfitness für Mamas oder Papas mit ihrem Kind.  
Wenn es das Wetter zulässt, findet das Training im Freien statt – dazu bitte Kinderwagen und Matte mitnehmen. (Schlechtwetter/Haus Gaberhell)

Als Trainingsgeräte dienen uns der eigene Körper, Bänke und auch unsere Liebsten können in Übungen eingebunden werden. Ein Rückbildungskurs sollte bereits abgeschlossen sein.

Ort	Tag, Uhrzeit	Übungsleiterin	Kosten
Seeham, Haus Gaberhell	ab Freitag, 13.1.2023, 10:00 Uhr	Andrea Steiner	EUR 40,-/45,-

## 11. Fit 60+ (14 x 1,5h)

Ganzkörpertraining für Frauen und Männer

Ort	Tag, Uhrzeit	Übungsleiterin	Kosten
Mattsee, Einsatzzentr.1.OG	ab Dienstag, 20.12.2022, 8:30 Uhr	Maria Maislinger	EUR 55,-/64,-

## 12. Bewegungstraining für SeniorInnen (14x1,5h)

Bewegung ohne Leistungsdruck für Damen und Herren, um Probleme des Alltags einfacher zu meistern.

Ort	Tag, Uhrzeit	Übungsleiterin	Kosten
Mattsee, Einsatzzentr.1.OG	ab Montag, 19.12.2022, 8:30 Uhr	Maria Maislinger	EUR 55,-/64,-

## 13. UGOTCHI-Kinderturnen (10x1h)

Altersgemäße Bewegung an und mit Geräten, Gerätelandschaften und verschiedene Stationen stehen bei unserem Kinderturnen im Vordergrund. Viele Spiele lassen den Spaß nicht zu kurz kommen!

**Übungsleiterin:** Franziska Woschitz

Ort	Tag, Uhrzeit	Gruppe
Mattsee, Turnsaal VS	ab Freitag, 3.2.2023, 14:30 Uhr	4 – 6 J. nur mehr Warteliste
Mattsee, Turnsaal VS	ab Freitag, 3.2.2023, 15:30 Uhr	6 – 8 J. nur mehr Warteliste
Mattsee, Turnsaal VS	ab Freitag, 3.2.2023, 16:30 Uhr	8 – 10 J. nur mehr Warteliste

**Kosten:** EUR 30,- bzw. Geschwister je EUR 27,-

## 14. Kids Dance (14x1h)

Wir erarbeiten Choreographien zur Musik, die Kinder lieben. Der Spaß steht im Vordergrund, neben dem Rhythmusgefühl wird auch die Koordination und Konzentration gefördert. Lustige Gruppenspiele runden diese Stunde ab. Alter: für Volksschulkinder

<b>Ort</b>	<b>Tag, Uhrzeit</b>	<b>Übungsleiterin</b>	<b>Kosten</b>
Seeham, Turnsaal VS	ab Mittwoch, 18.1.2023, 14:45 Uhr	Andrea Steiner	EUR 46,-

### 15. Volleykids - Volleyball und andere Ballspiele für Kinder

Schulung, Verbesserung und Vertiefung der Grundtechniken des Volleyballspiels. Hinführung zu Service-, Angriffs- und Abwehrtechniken, ergänzende und vorbereitende Ballspiele, Koordination, Beweglichkeit und ...Spielen, Spielen, Spielen. Alter: ca. 9 bis 14 Jahre.

Voraussetzung: Freude am Spiel mit dem Ball

<b>Ort</b>	<b>Tag, Uhrzeit</b>	<b>Trainer</b>	<b>Kosten</b>
Volksschule Mattsee	ab Donnerstag, 19.1.2023, 18:00 Uhr 14x1h	Herbert Kneißl	EUR 67,- Geschwister 65,-

### 16. STRÖMEN für Kinder (7x1h)

Spaß, Spiel & Entspannung...

Die Kinder lernen einfache Strömgriffe zur Entspannung, zur Förderung der Konzentration oder um das Immunsystem zu harmonisieren. Strömen ist die praktische Umsetzung der über Jahrtausende gesammelten Beobachtungen und Erkenntnisse über die Zusammenhänge von Körper, Geist und Energiesystem.

<b>Ort</b>	<b>Tag, Uhrzeit</b>	<b>Trainerin</b>	<b>Kosten</b>
Mattsee, Turnsaal VS	ab Donnerstag, 26.1.2023, 16:50 Uhr 7x 1 h, 14 tägig	Karin Brunauer Rang Dröl Trainerin	EUR 49,- Geschwister 46,-

Alter: von ca. 6 bis 10 Jahre

### NORDIC WALKING mit Hedwig Kainz

Wöchentlich finden bei jeder Witterung Nordic-Walking-Runden statt. Für alle bewegungsfreudigen Personen mit Spaß am gemeinsamen Tun! Keine Anmeldung erforderlich – kostenlos!

<b>Ort</b>	<b>Tag, Uhrzeit</b>	<b>Trainerin</b>
SPAR-Markt Mattsee	jeden Mittwoch, 08:15 Uhr (Dauer 1,5h)	Hedwig Kainz

### BERGERLEBNIS – Touren 2023 (vorbeh. Änderungen)

#### WICHTIGER HINWEIS für ALLE Wanderungen bzw. Aktivitäten der Aktiv & Gesund Union Mattsee am Berg:

Die Teilnahme an den Touren erfolgt auf eigene Verantwortung, es besteht kein Versicherungsschutz durch die Aktiv & Gesund Union Mattsee. Die Aktiv & Gesund Union übernimmt keine Verantwortung jeglicher Hinsicht für Verletzungen und sonstige Ereignisse. Wir bieten lediglich Mitwandermöglichkeiten an. Da keine geprüften Bergführer zur Verfügung sind, leistet jeder Teilnehmer vor der Tour eine Unterschrift, mit der bestätigt wird, keinerlei Ansprüche an die Aktiv & Gesund Union Mattsee oder an die Vorsitzende Maria Neumayr im Falle eines Unfalles oder Schadenersatzes zu stellen.

### Bergtouren mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen

Datum	Abfahrt	Ziel	Gehzeit	HM	SWG	Anmeldung
30.04.	8:30 Uhr	Kuchl: Nesslangeralmrunde	5 Std.	800	mittel	Lore Hinterberger 0664/5034588
21.05.	7:00 Uhr	Hörndlwand 1684m -	5 Std.	1000	mittel	Elfriede Stockinger 0660/4712090
11.06.	7:00 Uhr	Hochstaufer 1771m ü. Steinernen Jäger	7 Std.	1200	schwer	Walter Rehrl 0660/3522168
02.07.	6:00 Uhr	Stripsenjochrunde (Wilder Kaiser)	6 Std.	1000	mittel	Gerhard Dohr 0664/7685861
23.07.	6:00 Uhr	Scheiblingkogel 2289m	7,5 Std.	1300	schwer	Werner Dick 0664/1411355
13.08.	6:00 Uhr	Glöcknerin 2395m	5 Std.	900	schwer	Gerhard Dohr 0664/7685861
2./3.9.	10:00 Uhr	Totes Gebirge-Rotgschirr ü. Pühringerhütte	4 Std. 7-8 Std.	1100 650	schwer	Elfriede Stockinger 0660/4712090
24.09.	6:00 Uhr	Steinernes Meer - Breithorn 2504m	7 Std.	1350	schwer	Walter Rehrl 0660/3522168

15.10.	7:00 Uhr	Zwiesel 1782m – Gamsknogel 1750m	6 Std.	1050	mittel	Werner Dick 0664/1411355
05.11.	7:30 Uhr	Penkkopf 2011m– Kleinarlerhütte	5,5 Std.	900	mittel	Lore Hinterberger 0664/5034588

Anmeldung bei den jeweiligen Tourenorganisatoren.

Kurzfristige Änderungen auf Grund diverser Umstände (Wetter,...) möglich.

Treffpunkt: Rettungszentrale Mattsee

**Stammtisch:**

Beginn Donnerstag, 6. April 2023, 19:30 Uhr, ab Mai wieder jeder 1. Donnerstag im Monat

GH Leobacher Mattsee – mit Tourenbesprechung

**Mountainbike-Touren mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen**

Wir starten die Saison voraussichtlich April/Mai.

Die Termine werden in den Monatsaussendungen bekanntgegeben. Detaillierte Information erfolgen dann jeweils per Mail 3-4 Tage vor der Tour an die vorgemerkten Interessenten.

Alle Touren auch für E-Bikes geeignet

**Anmeldung/Info:**

Elfriede Stockinger [elfriede.stockinger@gmx.at](mailto:elfriede.stockinger@gmx.at) 0660 47 120 90

Georg Popodi [g.popodi@aon.at](mailto:g.popodi@aon.at) 0664 73 589 625

**Treffpunkt:** Parkplatz Sportplatz Obertrum

**SCHITOUREN mit Aktiv & Gesund**

Wir starten die Skitourensaison im Dezember/Jänner, sobald es die Schneelage erlaubt.

Neue Interessenten ersuchen wir um Vormerkung und Anmeldung bei den Tourenverantwortlichen zur Aufnahme in das Mail-Verteilerverzeichnis. Die Ankündigung einer Tour (Sa/So) erfolgt am Mittwoch vorher per Mail (2-3

Wochenrhythmus). Genaue Infos - Tourenziel und alle weiteren Details - geben wir dann 1-2 Tage vor der Tour an alle vorgemerkten Personen weiter. So können wir die Touren besser an die Schnee- und Wetterverhältnisse anpassen. Wir

nehmen weiters Rücksicht auf die Vielfalt der Teilnehmer (Tempo, skitechnische Anforderungen, Dauer Aufstieg - bei Bedarf Gruppenteilung).

Einsteigertour:

Tour für Einsteiger ist geplant - voraussichtlich im Jänner bei passender Schneelage.

Nähere Details werden Anfang Jänner im mtl. Newsletter bekanntgegeben.

Anmeldung bei den Tourenverantwortlichen (siehe Seite 6)

**Langlauftechnik für Einsteiger und Fortgeschrittene**

Skilanglauf ist ein idealer Ausgleichsport zum stressigen Alltag. Ca. 90% der Muskeln werden dabei bewegt. Mit der richtigen Technik macht es noch mehr Spaß.

**1) Klassische Technik für Einsteiger und Fortgeschrittene**

**2) Freie Technik/Skating für Einsteiger**

Bei ausreichender Schneelage auf der Egelseeloipe, Ersatz: Loipe Faistenau

Kosten: 15€ Mitgl. / 20€ Gäste (+ ev. 8€ Loipengebühr Faistenau incl. Parkplatz) pro Kurs

Dauer ca. 3 Std. - Termine werden in der Mailaussendung Anfang Jänner bekanntgegeben

Info/Anmeldung: Elfriede Stockinger, Tel. 0660 4712090, Mail: [elfriede.stockinger@gmx.at](mailto:elfriede.stockinger@gmx.at)

**BLUMEN.- UND KRÄUTERWEIHE**

Am **15. August** findet beim 10:00 Uhr Gottesdienst in der Stiftskirche Mattsee unsere Blumen- und Kräuterweihe statt. Nach der Messe werden die geweihten Sträußchen verteilt. Die geweihten Blumen und Kräuter mögen uns Kraft und Segen schenken sowie Achtung vor der Schöpfung zeigen und die Mutter Maria verehren.

Für die Sträußchen benötigen wir viele Blumen und Kräuter. Wir freuen uns über jede Blumen- bzw. Kräuterspende (auch Wiesenblumen, wie zB Rotklee, Schafgarbe ...) und sind für Hilfe beim Binden der Sträußchen dankbar. Gerne kommen wir auch zu Ihnen und schneiden die Blumen selbst.

**Information:** Monika Altenberger 0699/88805421 oder Elfriede Österbauer 0664/5228982

**SCHI-TAG 2023 MIT ANSCHLIESSENDEM APRES SKI**

Unser Ziel in diesem Winter ist das Schigebiet Mühlbach am Hochkönig. Den sportlichen Tag lassen wir natürlich mit einem geselligen Apres ski in der Scheppal Alm ausklingen. Wir freuen uns auf einen schönen, lustigen Schitag mit euch.

**Termin:** Samstag, 28.1.2023

**Abfahrt:** 7:30 Uhr bei der neuen Mittelschule Mattsee

**Anmeldung:** bei Maria Neumayr 0664/4357843 oder bei den jeweiligen Übungsleitern bis spätestens 20.01.2023.

**Kosten:** 65€ für Mitglieder, 72€ für Nicht-Mitglieder. Die Anmeldung gilt ab der Anzahlung von 20€. Im Preis inkludiert ist Bus, Tagesschikarte und kleine Frühstücksjause im Bus. Auch für Kinder und Jugendliche gibt es ein gutes Angebot.

### ANMELDEINFOS zu den einzelnen Veranstaltungen:

#### Bewegung:

Karin Brunauer	0664/2415445	karin.brunauer@gmx.at
Herbert Kneißl	0677/62116610	bhkneissl@web.de
Maria Maislinger	0664/1633957	maria.maislinger1@gmail.com
Marlies Neumayr	0664/4554744	marlies.neumayr@gmx.at
Tanja Schaumburger	0660/4705354	tanja.schaumburger@yahoo.de
Christine Niederreiter	0676/86862020	christine.niederreiter@gmx.at
Petra Rosegger	0664/4474946	rosegger@sbg.at
Andrea Steiner	0664/75060114	andreasteiner@gmx.at
Maria Verhaar	0676/86862391	mariarichard@aon.at
Franziska Woschitz	0664/1175497	franzi.woschitz@sbg.at

Zahlungsweise für Bewegungskurse: An den ersten beiden Kursabenden wird bar kassiert. Danach werden Erlagscheine ausgegeben und ein Zuschlag von EUR 2,- berechnet. (Gilt für Gymnastik- und Kinderkurse!) Die Kurskosten sind jeweils für Mitglieder/Gäste angegeben.

#### Bergerlebnis

**Bergtouren** s. Tourenplan

#### Mountainbiketouren

Georg Popodi	0664/73589625	g.popodi@aon.at
Elfriede Stockinger	0660/4712090	elfriede.stockinger@gmx.at

#### Schitouren

Georg Popodi	0664/73589625	g.popodi@aon.at
Elfriede Stockinger	0660/4712090	elfriede.stockinger@gmx.at
Werner Dick	0664/1411355	werner.dick@sbg.at
Günther Kaiser	0664/4486655	guenther.kaiser@sol.at
Gerhard Dohr	0664/7685861	gerhard.dohr@gmail.com
Jörg Moser	0664/1834384	moser.joerg@aon.at

#### Kontakt Daten Aktiv & Gesund Union Mattsee:

<b>Obfrau: Maria Neumayr</b>	0664/4357843	aktiv.neumayr@gmx.at
<b>Obfrau Stv.: Elfriede Stockinger</b>	0660/4712090	elfriede.stockinger@gmx.at

**Newsletter:** Gerne schicken wir auf Wunsch monatlich einen E-Mail-Newsletter mit allen aktuell stattfindenden Aktivitäten zu! Bitte einfach bei der Obfrau oder den KursleiterInnen melden.

