

Mountainbike-Touren mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen

Die Termine werden abhängig von der Wetterlage kurzfristig 3-4 Tage vor einer geplanten Tour per E-Mail an die vorgemerkten Interessenten bekanntgegeben. Neue Interessenten ersuchen wir um Vormerkung und Anmeldung bei den Tourenverantwortlichen zur Aufnahme in das E-Mail-Verteilersystem. Alle Touren auch für E-Bikes geeignet.

Anmeldung/Info:

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

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 E-Mail-Verteilerverzeichnis. Die Ankündigung einer Tour (Sa/So) erfolgt am Mittwoch vorher per E-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 monatlichen Newsletter bekanntgegeben.

Anmeldung bei den Tourenverantwortlichen (siehe Seite 6)

Langlauftechnik für Einsteiger und Fortgeschrittene

Skilanglauf ist ein idealer Ausgleichssport 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 Egelseealpe, Ersatz: Loipe Faistenau

Kosten: 15 Euro Mitgl. / 20 Euro Gäste (+ ev. 9 Euro Loipengebühr Faistenau inkl. Parkplatz) pro Kurs

Dauer ca. 3 Std.- Termine werden in der E-Mail Aussendung Anfang Jänner bekanntgegeben

Info/Anmeldung: Elfriede Stockinger, Tel. 0660 471 20 90, E-Mail: 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



Schitag mit anschließendem Apres-Ski 2024

Unser Ziel in diesem Winter ist das Schigebiet Kaprun/Kitzsteinhorn. Den sportlichen Tag lassen wir natürlich mit einem geselligen Apres-Ski in der Baumbar in Kaprun ausklingen. Wir freuen uns auf einen schönen, lustigen Schitag mit euch.

Termin: Samstag, 20.01.2024

Abfahrt: 7:00 Uhr bei der Mittelschule Mattsee

Anmeldung: bei Maria Neumayr 0664/435 78 43 oder bei den jeweiligen Übungsleitern bis spätestens 13.01.2024.

Kosten: 73 Euro für Mitglieder, 80 Euro für Gäste. Die Anmeldung gilt ab der Anzahlung von 20 Euro. Im Preis inkludiert sind 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
Carina Neukamp	0664/4056810	carina@neukamp.eu
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 Achorner	0664/75060114	andreasteiner@gmx.at
Maria Verhaar	0676/86862391	mariarichard@aon.at
Franziska Woschitz	0664/1175497	

Zahlungsweise für Bewegungskurse: An den ersten beiden Kursabenden wird bar kassiert. Danach werden Erlagscheine ausgegeben und ein Zuschlag von 2 EUR 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:

Obfrau: Maria Neumayr	0664/4357843	aktiv.neumayr@gmx.at
Obfrau Stv.: Elfriede Stockinger	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.



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 2024



Aus dem Inhalt:

BEWEGUNGSKURSE FRÜHJAHRSEMESTER 2024:

ab Jänner 2024 **ALLE ANMELDUNGEN BITTE PER SMS/E-MAIL/WHATSAPP.**

Anmeldeinfo siehe Seite 6 - Wir freuen uns auf euch!

- Bewegungskurse	Seite 2-4
- Strömen, Nordic Walking, Bergerlebnis	Seite 4
- Mountainbiketouren, Schitouren, Langlauftechnik, Kräuterweihe, Schitag	Seite 5
- Anmeldeinformationen	Seite 6

Bewegung mit „Aktiv & Gesund“

Ab Jänner werden die Bewegungskurse fortgeführt. Es kann sein, dass einzelne Angebote ausgebucht sind. Alle Teilnehmer bzw Interessierte bitte kurz per SMS/E-MAIL/WHATSAPP anmelden, auch jene, die im Herbstsemester schon dabei waren - Warteliste möglich. Die erste Einheit ist kostenlos zum Schnuppern!

1. Body Power (14x1h)

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

Ort	Tag, Uhrzeit	Übungsleiterin	Kosten
Berndorf, Turnsaal VS	ab Mittwoch, 10.01.2024, 17:15 Uhr	Maria Verhaar	EUR 46,-/55,-

2. Cardio-Kraft Mix (14x1h) - Warteliste

Nach einem rhythmischen Aufwärmen zur schwungvollen 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, 21.02.2024, 18:00 Uhr	Tanja Schaumburger	EUR 38,-/47,-

3. Outdoor-Training (14x1h) - Warteliste

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, 20.02.2024, 18:00 Uhr	Tanja Schaumburger	EUR 38,-/47,-

4. Power-Workout (14x1h)

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

Ort	Tag, Uhrzeit	Übungsleiterin	Kosten
Mattsee, Turnsaal MS	ab Dienstag, 09.01.2024, 19:00 Uhr	Andrea Achorner	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 Dienstag, 09.01.2024, 17:45 Uhr	Andrea Achorner	EUR 38,-/47,-

6. Rückenfit (14x1h) - Warteliste

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, 20.02.2024, 16:45 Uhr	Tanja Schaumburger	EUR 38,-/47,-

7. Piloxing (14x1h)

Piloxing ist ein high-energy Intervall Training. Es ist eine Mischung aus Boxen und Pilates mit kurzen Tanzeinheiten zum Verschnau- fen. Durch das herzfrequenzsteigernde und kraftvolle Programm kommt man auf alle Fälle ins Schwitzen. Wer zusätzlich seine Armmuskulatur stärken will, trainiert mit den Piloxing Handschuhen. Diese sind bei der Trainerin erhältlich.

Ort	Tag, Uhrzeit	Übungsleiterin	Kosten
Mattsee, Turnsaal VS	ab Mittwoch, 10.01.2024, 19:00 Uhr	Carina Neukamp	EUR 53,-/60,-

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	ab Donnerstag, 11.01.2024, 19:00 h (14x1)	Christine Niederreiter	ausgebucht	EUR 44,-/53,-
Seeham, Haus Gaberhell	ab Donnerstag, 11.01.2024, 20:05 Uhr (14x1h)		ausgebucht	EUR 44,-/53,-
Seeham, Haus Gaberhell	ab Montag, 08.01.2024, 08:15 h (14x1h)		ausgebucht	EUR 44,-/53,-

Mattsee, Turnsaal MS	ab Mittwoch, 10.01.2024, 19:00 Uhr (14x1h+15 Min. zusätzliches Stretching bis 20:15 Uhr)			
Maria Verhaar	einzelne Plätze frei			EUR 48,-/57,-

9. Body-Fit (14x1h) - einzelne Plätze frei

Abwechslungsreiches Workout mit Herz-Kreislauf- und Krafttraining |Die Fettverbrennung wird angekurbelt |Starker Nachbrenneffekt!

Ort	Tag, Uhrzeit	Übungsleiterin	Kosten
Seeham, Turnsaal VS	ab Montag, 08.01.2024, 19:00 Uhr	Christine Niederreiter	EUR 44,-/53,-

10.Fit 60+ (14x1,5h)

Ganzkörpertraining für Frauen und Männer.

Ort	Tag, Uhrzeit	Übungsleiterin	Kosten
Mattsee, Einsatzzentr.1.OG	ab Dienstag, 19.12.2023, 08:30 Uhr	Maria Maislinger	EUR 55,-/64,-

11. 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, 18.12.2023, 8:30 Uhr	Maria Maislinger	EUR 55,-/64,-

12. UGOTCHI-Kinderturnen (10x1h)

Altersgemäße Bewegung an und mit Geräten stehen bei unserem Kinderturnen im Vordergrund. Viele Spiele lassen den Spaß nicht zu kurz kommen!
Übungsleiterin: Franziska Woschitz - **bitte per WhatsApp, SMS oder telefonisch melden – nicht per E-Mail**

Ort	Tag, Uhrzeit	Gruppen
Mattsee, Turnsaal VS	ab Freitag, 12.01.2024, 14:30 Uhr	4 – 6 J. nur noch Plätze auf der Warteliste möglich
Mattsee, Turnsaal VS	ab Freitag, 12.01.2024, 15:30 Uhr	6 – 8 J. nur noch Plätze auf der Warteliste möglich
Mattsee, Turnsaal VS	ab Freitag, 12.01.2024, 16:30 Uhr	8 – 10 J.

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

13. Dance Kids für Volksschulkinder (14x1h) - nur mehr Warteliste

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.

Ort	Tag, Uhrzeit	Übungsleiterin	Kosten
Seeham, Turnsaal VS	ab Mittwoch, 10.01.2024, 14:45 Uhr	Andrea Achorner	EUR 49,-

14. Eltern-Kind-Turnen (14x1h) - nur mehr Warteliste

Für Kinder von 2-4 Jahren mit Begleitung eines Elternteils.
Stundenaufbau: wie gehabt - gemeinsames Auf- und Abbauen. Abschluss mit Gesang; Mitzubringen: Anti–Rutsch–Socken

Ort	Tag, Uhrzeit	Übungsleiterin	Kosten
Seeham, Turnsaal VS	ab Mittwoch, 10.01.2024, 16:00 Uhr	Andrea Achorner	EUR 49,-

NEU 15. Fit mit Kind (7x1h)

Effizientes Ganzkörpertraining für Mamas und Papas mit ihrem Kind. Als Trainingsgerät dienen uns unser eigener Körper, Bänke, Stufen aber auch unsere Liebsten. Das Workout findet draußen statt. Bei Regenwetter gibt es die Möglichkeit unter Dach zu trainieren. Ein Rückbildungskurs sollte bereits abgeschlossen sein. Bei Interesse wird ein 2. Block (7x1h) angeboten.

Ort: Mattsee	Tag, Uhrzeit	Übungsleiterin	Kosten
Treffpunkt per whatsapp	ab Donnerstag, 07.03.2024, 10:00 Uhr	Marlies Neumayr	EUR 25,- /28,-

15. Volleykids - Volleyball und andere Ballspiele für Kinder (14x1h)

Schulung, Verbesserung und Vertiefung der Grundtechniken des Volleyballspiels. Hinführung zu Service-, Angriffs- und Abwehr-techniken, ergänzende und vorbereitende Ballspiele, Koordination, Beweglichkeit und ...Spielen, Spielen, Spielen.
Alter: ca. 9 bis 14 Jahre. Voraussetzung: Freude am Spiel mit dem Ball.

Ort	Tag, Uhrzeit	Trainer
Mattsee, Turnsaal VS	ab Donnerstag, 01.02.2024, 18:00 Uhr	Herbert Kneißl

Kosten: EUR 67,- bzw. Geschwister je EUR 65,-

16. Strömen für Kinder (7x1h, 14-tägig)

Spaß, Spiel & Entspannung...

Die Kinder lernen einfache Strömgriffe zur Entspannung, zur Förderung der Konzentration oder um das Immunsystem zu harmo- nisieren. Strömen ist die praktische Umsetzung der über Jahrtausende gesammelten Beobachtungen und Erkenntnisse über die Zusammenhänge von Körper, Geist und Energiesystem.
Alter: von ca. 6 bis 10 Jahren.

Ort	Tag, Uhrzeit	Trainerin
Mattsee, Turnsaal VS	ab Donnerstag, 11.01.2024, 16:50 Uhr	Karin Brunauer, Rang Dröl Trainerin

Kosten: EUR 49,- bzw. Geschwister je EUR 46,-

Nordic Walking mit Hedwig Kainz (Dauer 1,5h)

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

Ort	Tag, Uhrzeit	Trainerin
SPAR-Markt Mattsee	jeden Mittwoch, 08:15 Uhr	Hedwig Kainz

Bergerlebnis – Touren 2024 (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 Teil- nehmer 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.

Datum	Abfahrt	Ziel	Gehzeit	HM	SWG	Anmeldung
05.05.	7:00	Vormauerstein 1450m	5 Std.	800	mittel	Gerhard Dohr / 0664 768 58 61
26.05.	7:00	Hörndlwand 1684m	5 Std.	1000	mittel	Elfriede Stockinger/ 0660 471 20 90
16.06.	6:00	Tappenkarsee - Weißgrubenkopf 2369m	7 Std.	1250	mittel	Jürgen Urban / 0660 676 70 87
07.07.	6:00	Steinernes Meer-Breithorn 2504m	7 Std.	1350	schwer	Walter Rehr! / 0660 352 21 68
28.07.	6:00	Hoher Göll 2522m ü. Alpental	8 Std.	1500	schwer	Werner Dick / 0664 141 13 55
17./18.8.	8:00	Bamberger Hütte-Salzachgeier 2469m	2 Std. 7 Std.	700 700	mittel	Elfriede Stockinger / 0660 471 20 90
08.09.	7:00	Peter Wiechentaler Hütte 1752m und ev. Kienalkopf-Klettersteig	5 Std.	950	schwer	Walter Rehr! / 0660 352 21 68
29.09.	7:00	Tagweide 2128m	7 Std.	1150	mittel	Jürgen Urban / 0660 676 70 87
20.10.	7:00	Zwiesel 1782m und Gamskogel 1750m	6 Std.	1050	mittel	Werner Dick / 0664 141 13 55
10.11.	7:30	Almkogelrunde 1030m	3,5 Std.	670	mittel	Gerhard Dohr / 0664 768 58 61

Anmeldung bei den jeweiligen Tourenorganisatoren. Kurzfristige Änderungen auf Grund diverser Umstände (Wetter,...) möglich.
Treffpunkt: Rettungszentrale Mattsee
Stammtisch: Jeder 1. Donnerstag im Monat GH Leobacher Mattsee ab 04.04.2024, 19.30 Uhr, mit Tourenbesprechung
Wir freuen uns auf schöne gemeinsame Touren!