

Kursprogramm Herbst/Winter 2026



Pilates in Seeham

Obfrau Maria Neumayr | Wiesenweg 1, 5163 Mattsee
ZVR-Nr. 250024886 | Tel.: 0664 435 78 43
aktiv.neumayr@gmx.at | Homepage: aktiv-mattsee.sportunion.at
Neuer IBAN für Mitgliedsbeiträge: AT55 2011 1502 2655 9501
Druckerei: Print Alliance HAV Produktions GmbH, A-2540 Bad Vöslau
Vorbehaltlich Satz- und Druckfehler.

Dienstag, 15.9.2026 | 16:45 Uhr (Turnsaal Volksschule) > Warteliste

Rückenfit

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.

Marlies Neumayr

14 x 1 Stunde

43,- / 52,-

Dienstag, 15.9.2026 | 17:45 Uhr (Turnsaal Volksschule) > Restplätze

Dance & Work

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!

Andrea Achorner

12 x 1 Stunde

38,- / 45,-

Dienstag, 15.9.2026 | 19:00 Uhr (Turnsaal Mittelschule)

Restplätze

Power-Workout

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

Andrea Achorner

12 x 1 Stunde

38,- / 45,-



Montag, 7.9.2026 | 8:25 Uhr (Einsatzzentrale)

Bewegungstraining für Senioren

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

Maria Maislinger

14 x 1 Stunde

43,- / 52,-

Montag, 7.9.2026 | 9:45 Uhr (Einsatzzentrale)

Bleib fit für deinen Alltag

Gesundheitsgymnastik sanft und schonend - gib deinem Körper eine Chance

Maria Maislinger

14 x 1 Stunde

43,- / 52,-

Dienstag, 8.9.2026 | 8:25 Uhr (Einsatzzentrale) AUSGEBUCHT

Fit 60+

Ganzkörpertraining für Frauen und Männer.

Maria Maislinger

14 x 1,5 Stunden

65,- / 78,-

Dienstag, 15.9.2026 | 17:55 Uhr (Treffpunkt Kindergarten Mattsee)

Outdoor-Training

Im Outdoor-Training wird die Ausdauer mit verschiedenen Kraftübungen verbunden. Während dem Laufen durch Mattsee werden Baumstämme, Bänke, Stufen usw. 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.

Marlies Neumayr 14 x 1 Stunde 43,- / 52,-

Mittwoch, 16.9.2026 | 18:00 Uhr (Turnsaal Volksschule) > Warteliste

Cardio-Kraft-Mix

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 muskulären Dysbalancen vorzubeugen. Die vielen Wiederholungszahlen der einzelnen Übungen beschleunigen unseren Puls und regen somit nebenbei auch noch die Fettverbrennung an.

Bitte zu jedem Kurstermin eine eigene Fitnessmatte, ein Handtuch und eine Trinkflasche mitbringen.

Tanja Schaumburger 12 x 1 Stunde 38,- / 45,-

Mittwoch, 16.9.2026 | 19:00 Uhr (Turnsaal Volksschule)

Piloxing

Piloxing ist ein high-energy Intervall Training. Es ist eine Mischung aus Boxen und Pilates mit kurzen Tanzeinheiten zum Verschnaufen. 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.

Carina Neukamp 14 x 1 Stunde 58,- / 65,-

Mittwoch, 16.9.2026 | 19:00 Uhr (Turnsaal Mittelschule) > Warteliste

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.

Maria Verhaar 12 x 1,25 Stunde 48,- / 57,-

Freitag, 2.10.2026 | (Turnsaal Volksschule)

14:30 Uhr 4 - 6 Jahre (leider ausgebucht) | 15:30 Uhr 6 - 8 Jahre (leider ausgebucht)

16:30 Uhr 8 - 10 Jahre (Warteliste)

Kinderturnen

Altersgemäße Turneinheiten, viele Bewegungsspiele und Gerätelandschaften sind das Herzstück des Kinderturnens. Der Spaß an der gemeinsamen Bewegung steht im Mittelpunkt.

Übungsleiterin: Hannah Brandhuber — per WhatsApp, SMS oder telefonisch melden

Hannah Brandhuber 10 x 1 Stunde 43,-

Dienstag, 1.9.2026 | 10:15 Uhr (Einsatzzentrale, 1. Stock)

Tanz ab der Lebensmitte — Seniorentanz in Mattsee

Eric Lebeau

14 x 1,5 Stunden

65,- / 78,-

„Takt für Takt Vitalität und Lebensfreude“ – „Tanzen erfrischt die Seele und macht Spaß“

Eric Lebeau, 63 Jahr alt, Musik- und Tanzpädagoge, Seniorentanzleiter, Sänger und Rote Nasen Clown-Doc-tor bietet einmal in der Woche, eine Seniorentanzstunde in Mattsee an.

Jede(r) Einzelne ist willkommen. Schnuppern ist jederzeit möglich.

Tanzen fördert die Konzentration, Reaktion, Beweglichkeit, Koordination und Balance, wirkt positiv auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem, trainiert das Gedächtnis, vermittelt Erfolgserlebnisse und erweitert den Blick auf die Welt.

Das Tanzen ab der Lebensmitte ist wohl das charmanteste Körpertraining, um bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit zu bleiben.

www.tanzenabderlebensmitte.at

Montag, 14.9.2026 | 19:00 Uhr (Turnsaal Volksschule)

Body-Fit

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

Christine Niederreiter

12 x 1 Stunde

41,- / 48,-

Donnerstag, 17.9.2026 | 19:00 Uhr (Haus Gaberhell) - Warteliste

Donnerstag, 17.9.2026 | 20:05 Uhr (Haus Gaberhell)

Montag, 21.9.2026 | 08:15 Uhr (Haus Gaberhell) - Warteliste

Pilates & Rückenfit

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

Christine Niederreiter

12 x 1 Stunde

41,- / 48,-

Mittwoch, 16.9.2026 | 14:45 Uhr (Turnsaal Volksschule)

Dance Kids für Volksschulkinder

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.

Andrea Achorner

12 x 1 Stunde

45,-

Montag, 14.9.26 | 16:00 Uhr (Turnsaal Volksschule) Warteliste | Kinder: 2-3 Jahre | Marlies Neumayr

Mittwoch, 16.9.26 | 15:50 Uhr (Turnsaal Volksschule) | Kinder: 4-5 Jahre | Andrea Achorner

Eltern-Kind-Turnen

Für Kinder von 2 bis 6 Jahren mit Begleitung eines Elternteils. Stundenaufbau: gemeinsame Begrüßung, Bewegungslandschaft mit gemeinsamem Auf- und Abbauen. Abschluss mit Gesang; Mitzubringen: Anti-Rutsch-Socken

14 x 1 Stunde

52,-

Mittwoch, 16.9.2026 | 17:15 Uhr (Turnsaal Volksschule Berndorf)

Body Power

Fitness-Mix für Jedermann/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.

Maria Verhaar

14 x 1 Stunde

49,- / 58,-

Montag, 14.9.2026 | 17:00 Uhr (Turnsaal Volksschule Perwang) > Warteliste

Funktionelles Ganzkörpertraining

Der Alltag verlangt unserem Körper viel ab. Um sämtliche Belastungen trotzdem uneingeschränkt und vor allem schmerzfrei bewältigen zu können, ist kräftigendes Muskeltraining von großer Bedeutung.

In diesem Kurs fokussieren wir uns, nach Beweglichkeitsübungen zum Aufwärmen, auf die Kräftigung der großen Muskelgruppen. Ein besonderes Augenmerk werden wir auf eine stabile Körpermitte legen. Wir arbeiten hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten wie Minibändern, Pilates-Bällen oder Kurzhanteln.

Bitte zu jedem Termin eine eigene Trainingsmatte, ein Handtuch und eine Trinkflasche mitbringen.

Tanja Schaumburger

12 x 1 Stunde

42,- / 50,-

Montag, 14.9.2026 | 18:15 Uhr (Treffpunkt Turnsaal Volksschule Perwang)

Outdoor-Training in Perwang

Der Kurs findet bei jedem Wetter im Freien statt. Bitte deshalb dementsprechend gekleidet kommen. (Regenkleidung, Stirnlampe, ...)

Es wird Umkleidemöglichkeiten in der Volksschule geben.

Dieser Kurs ist eine Mischung aus kurzen Läufen und Kräftigungsübungen in unterschiedlichen Intervallformen. Zusammen toben wir uns in abwechslungsreichen Workouts bei guter Musik an den schönsten Plätzen in Perwang aus.

Tanja Schaumburger

12 x 1 Stunde

42, / 50,-



Bergerlebnis - Touren 2026

Wichtiger Hinweis für ALLE Outdoor-Aktivitäten (Berg-, Rad-, und Skitouren) des Vereines Aktiv & Gesund Union Mattsee: Die Teilnahme an den Touren erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Verein Aktiv & Gesund Union Mattsee übernimmt keinerlei Verantwortung jeglicher Hinsicht für Verletzungen und sonstige Ereignisse. Wir organisieren und begleiten die Touren, sind allerdings keine geprüften Bergführer. Es können keine Ansprüche an den Vorstand des Vereines gestellt werden. Bedingungen für die Teilnahme siehe Homepage.

Bergtouren mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen

Datum	Ziel	Gehzeit	HM	SWG	Anmeldung
30.8.	Brennerin/Schoberstein	6 Std.	1130	schwer	Werner Dick/ 0664 141 13 55
20.9.	Klammlrunde/Obertauern Hundskogel 2238m + 200 hm	5 Std. 5,5 Std.	700 200	mittel mittel	Manuel Bödendorfer/ 0664/885 509 86
11.10.	Penkkopf/Kleinarl 2011m	5,5 Std.	900		Werner Dick / 0664 141 13 55
8.11.	Rossbrand/Radstadt 1755m	5 Std.	880	mittel	Jürgen Urban/ 0660 676 70 87



Anmeldung bei den jeweiligen Tourenorganisatoren. Kurzfristige Änderungen auf Grund diverser Umstände (Wetter,...) möglich. Abfahrtszeiten werden kurzfristig bekanntgegeben.

Treffpunkt: Sportplatz Obertrum

Stammtisch: Jeder 1. Donnerstag im Monat im Biocampus Seeham um 19.30 Uhr mit Tourenbesprechung
Das Programm 2027 wird im Newsletter April 2027 veröffentlicht.

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 den E-Mail-Verteiler. 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 ein bis zwei Tage vor der Tour an alle vorgemerkten Personen weiter. So können wir die Touren besser an die Schnee- und Wetterverhältnisse anpassen. Wir nehmen Rücksicht auf die Vielfalt der Teilnehmer (Tempo, skitechnische Anforderungen, Dauer Aufstieg - bei Bedarf Gruppenteilung).

Einsteigertour: Eine Tour für Einsteiger ist geplant - voraussichtlich im Jänner bei passender Schneelage. Anmeldung bei den Tourenverantwortlichen (siehe Seite 8)

Langlauftechnik für Einsteiger und Fortgeschrittene

Skilanglauf ist ein idealer Ausgleichssport zum stressigen Alltag. Circa 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

Anmeldung/Info: Elfriede Stockinger
Nähere Details folgen im Newsletter Ende Dezember.

elfriede.stockinger@gmx.at

0660 471 20 90

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

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

Treffpunkt

Tiefgaragenausfahrt Münsterholzstraße 11, Mattsee
gegenüber SPAR

Tag, Uhrzeit

jeden Mittwoch, 8:15 Uhr

Trainerin

Hedwig Kainz

Mountainbike-Touren mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen

Die Termine werden abhängig von der Wetterlage kurzfristig 3 bis 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

0660/471 20 90

Georg Popodi

g.popodi@aon.at

0664/73 58 96 25

Treffpunkt: Parkplatz Sportplatz Obertrum

E-Bikegruppe NEU:

Touren mit ca. 40 – 50 km in der näheren Umgebung, voraussichtlich im 3-Wochen-Rhythmus jeweils Donnerstag Termine werden über Whats App bekanntgegeben.

Treffpunkt: Parkplatz Weyerbucht Mattsee

Info: Günther Hubner

gue.hubner@gmail.com

0650 43 10 738

Info: Erwin Kainz

erwin.kainz@gmx.at

0664 736 737 23

WICHTIG: Radhelm ist Voraussetzung für die Teilnahme!

Volleykids — Volleyball und andere Ballspiele für Kinder (14x1h)

Schulung, Verbesserung und Vertiefung der Grundtechniken des Volleyballspiels. Hinführung zu Service-, Angriffs- und Abwehrtechniken, ergänzende und vorbereitende Ballspiele, Koordination, Beweglichkeit und Spielen. Alter: ca. 9 bis 16 Jahre. Voraussetzung: Freude am Spiel mit dem Ball.

Ort

Mattsee, Turnsaal VS

Tag, Uhrzeit

ab Donnerstag, 1.10.2026, 18 Uhr

Trainer

Herbert Kneißl

Kosten: EUR 69,- bzw. Geschwister je EUR 67,- | nur noch Restplätze bzw. Warteliste

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 harmonisieren. 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 14 Jahren.

Ort

Mattsee, Turnsaal VS

Tag, Uhrzeit

ab Donnerstag, 17.9.2026, 17 Uhr

Trainerin

Karin Brunauer,

Kosten: EUR 51,-

nur mehr wenige Restplätze

Rang Dröl Trainerin

Bergmesse 2026

Zum Abschluss und als Dank für das aktive Jahr findet wieder unsere traditionelle Bergmesse am Buchberg in Mattsee statt. Im Anschluss an die Messe treffen wir uns zur Einkehr im Gasthof Alpenblick. Wir freuen uns auf eine besinnliche Stunde und auf ein geselliges Beisammensein.

Datum: 26. Oktober

Beginn der Bergmesse: 11:00 Uhr am Buchberg

Ankündigung Schitag Termin: 16. oder 23.1.2027 Schigebiet wird noch bekannt gegeben

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	neukampcarina@gmx.at
Marlies Neumayr	0664/4554744	marlies.neumayr@gmx.at
Tanja Schaumburger	0660/4705354	tanja.schaumburger@yahoo.de
Christine Niederreiter	0676/86862020	christine.niederreiter@gmx.at
Andrea Achorner	0664/75060114	andreasteiner@gmx.at
Maria Verhaar	0681/10656270	verhaarmaria@gmail.com
Hannah Brandhuber	0664/75084916	hannabrandhuber01@gmail.com
Eric Lebeau	0676/9363525	tanzenabderlebensmitte.sbg@gmail.com

Zahlungsweise für Bewegungskurse: An den ersten beiden Kursabenden wird bar kassiert. Danach werden Erlagscheine ausgegeben und ein Zuschlag von 2 Euro berechnet. Die Kurskosten sind jeweils für Mitglieder/Gäste angegeben.

Bergerlebnis

Mountainbiketouren

Georg Popodi	0664/73589625
Elfriede Stockinger	0660/4712090

s. Tourenplan

g.popodi@aon.at
elfriede.stockinger@gmx.at

Schitouren

Georg Popodi	0664/73589625
Elfriede Stockinger	0660/4712090
Werner Dick	0664/1411355
Günther Kaiser	0664/4486655
Gerhard Dohr	0664/7685861
Jörg Moser	0664/1834384

g.popodi@aon.at
elfriede.stockinger@gmx.at
werner.dick@sbg.at
guenther.kaiser@sol.at
gerhard.dohr@gmail.com
moser.joerg@aon.at

E-Bike-Gruppe:

Günther Hubner	0650/4310738
Erwin Kainz	0664/73673723

gue.hubner@gmail.com
erwin.kainz@gmx.at

Kontakt Daten Aktiv & Gesund Union Mattsee:

Obfrau: Maria Neumayr	0664/4357843
Obfrau Stv.: Elfriede Stockinger	0660/4712090

aktiv.neumayr@gmx.at
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.

