



1. Traditionelles Maibaumumschneiden

UMFALL'N

TUT am 14.08.2024

mit Dämmerschoppen & Disco

bei der Eishalle Freßnitz / Wirtshaus Kaiserschmorr'n

18.00 Uhr

Beginn Dämmerschoppen

19.30 Uhr

Umschneiden

22.00 - 23.00 Uhr

Happy Hour in der Disco



Sternenturm in Judenburg

das höchste Planetarium der Welt

Gemeinsam entdecken wir die Wunder des Weltalls und wir lassen uns von den spannenden Shows in der Planetariums-Kuppel beeindrucken.

Wann: Freitag, 23. August 2024
Abfahrt: 14.00 Uhr, VAZ-Parkplatz
Rückkehr: ca. 18.00 Uhr
Kosten: Kinder: € 10,-/Erwachsene: € 30,-
(inkl. Bus, Eintritt und Essen)

Anmeldungen bis spätestens **Freitag, 16. August 2024** im
Gemeindeamt: 03855/2355-111
Bei Kindern im Vorschulalter Erwachsenenbegleitung
notwendig!



Sprungwelt - im FlipLap Center

Gemeinsam entdecken wir die Sprungwelt in Graz. Auf 3.200 m² geht's auf und ab mit ganz viel Abwechslung. Ein gemeinsames Essen wird den Tag unvergesslich machen.



Wann: Sonntag, 01. September 2024
Abfahrt: 14.00 Uhr, VAZ-Parkplatz
Rückkehr: ca. 19.30 Uhr
Kosten: Kinder: € 10,- /
Erwachsene: € 30,-
(inkl. Bus, Eintritt, Essen)

Anmeldungen bis spätestens **Freitag, 23. August 2024** im
Gemeindeamt: 03855/2355-111
Bei Kindern im Vorschulalter Erwachsenenbegleitung notwendig!

10 Jahre-Keep fit  Sport & Fitness

Gesunde
Gemeinde 
gemeinsam gestalten

Kursstart: ab 9. September 2024

Wo: Turnsaal der HLW Krieglach

HOT IRON®



Kraftausdauertraining mit

Langhanteln für Männer und Frauen –
Einsteiger & Fortgeschrittene

Montag: 18.00 & 19.00 Uhr

Donnerstag: 16.45(ab November) & 18.00 Uhr

*Ziele: erhöhte Fettverbrennung, Muskelaufbau und
Straffung, Osteoporosevorbeugung, Vorbeugung Gelenks-
und Rückenbeschwerden, erhöhte Lebensqualität im Alter,
verbesserte Haltung,...*

BodyBalancing - Zentrierung; Mobilisation; Beweglichkeit & Entspannung
Verschiedene Übungen und Techniken aus bodyART, yoga flow, Qi gong, etc. werden
kombiniert und bringen unsere Gelenke und Körper wieder in Schwung! Klänge und Musik
bringen uns in die Entspannung und Zentrierung.

Jeden 2. Dienstag 17.30 – 18.20 Uhr (bei Interesse
bitte melden - danach richtet sich auch der Starttermin!)

Es wird wieder geSTEPpt! **STEP Workout – STEP Aerobic**

Der gute alte Step ist zurück 😊 warm up – workout – cardio – Spaß

Jeden 2. Dienstag von 18.30-19.20 Uhr (bitte um Anmeldung - danach richtet sich auch der
Starttermin!)

Kosten: 10er Block - 95€ (10€ werden von der Gesunden Gemeinde
rückerstattet) und du kannst flexibel die Stunden von
September bis Dezember mitmachen!

**Informationen und Anmeldungen
bei Martina Grubbauer unter 0664/1448942**

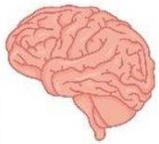
Dipl. Sport/Fitnesstrainerin, Iron System Instructor,

Ich freue mich!



Amtliche Mitteilung –
Zugestellt durch Post.at

Power Kids



mit GriPS

mit Martina

Über Bewegung trainieren wir spielerisch

Körper & Gehirn

- Konzentrationssteigerung / mehr Ausdauer
- Leichteres Lernen
- Bessere Körperwahrnehmung & dadurch auch
gesteigertes Selbstvertrauen

Wo: Turnsaal der HLW Krieglach

Wann: Montag ab 23. September (8 Einheiten)

Start: 16.45 Uhr (je 1 Stunde)

Für Buben &
Mädchen im
Volksschulalter


body'n brain
modern activity

Mit Übungen & Spiele
aus der Mototherapie,
Evopäd, **body`n brain**,
uvm.



Martina Grubbauer

Elementarpädagogin; SI-Mototherapie;
Evolutionpädagogin; Lernberaterin P.P.;

Info`s und Anmeldung unter:

0664 / 1448942

martina-grubbauer.at

Mit Bewegung spielerisch zum Lern-, und Lebenserfolg