

# Fitmachgemeinde

## Detailprogramm aller Aktivitäten



**Von der Mitmachgemeinde zur Fitmachgemeinde:  
Trumau wird fit & alle machen mit!**

## **Von der Mitmachgemeinde zur Fitmachgemeinde**

**Liebe Trumauerinnen, liebe Trumauer,**

in diesem Folder darf ich Ihnen etwas ganz Besonderes präsentieren. Bewegen wir Trumau. Und zwar gemeinsam.

Wir haben eine Vielzahl an Angeboten zusammengestellt, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, mit uns gemeinsam fit für den Sommer zu werden. Bis zum Ferienbeginn gibt es zahlreiche Gelegenheiten kostenlos gemeinsam Sport zu betreiben.




Zusätzlich wollen wir Ihnen mit Vorträgen, Koch- und Tanzkursen auch in den Bereichen Gesundheit, Ernährung und Bewegung mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Neben all den gesundheitlichen Komponenten soll unsere Bewegung auch einem guten Zweck dienen. Jeder Kilometer, der in den nächsten Wochen und Monaten zurückgelegt wird, ist bares Geld wert. Jeder Euro, der gemeinsam „ersportelt“ wird, geht in den neuen Trumauer Sozialfond. Dazu wird gemeinsam mit der Pfarre der Trumauer Sozialbeirat aus der Taufe gehoben, der diesen Sozialfond verwalten wird. Der Fond soll in den nächsten Jahren überall dort zur Seite stehen, wo eigene finanzielle Möglichkeiten nicht mehr reichen und kurzfristige Hilfe nötig ist. Nicht die Gemeinde selbst wird diesen Beirat anführen, sondern engagierte Bürgerinnen und Bürger werden uns dabei unterstützen.


Ich hoffe, dass wir mit diesem einzigartigen Angebot Ihren Geschmack getroffen haben. Ich würde mich freuen, wenn wir gemeinsam Trumau bewegen und viele Trumauerinnen und Trumauer unser Angebot annehmen. Es ist für Jung und Alt etwas dabei. Wir warten und zählen auf Sie!

**Ihr Bürgermeister Andreas Kollross**

 Sport

 Ernährung

 Tanz

 Gesundheit

## **Fitness Sportkoordinationsübungen:**

Jeden Mittwoch um 19 Uhr

Treffpunkt: Volksschule

Erster Termin: 20. Februar

Keine Anmeldung

Letzter Termin: 16. Juni

Teilnahme kostenlos

## **Freizeitradler:**

Jeden Mittwoch um 17 Uhr

Treffpunkt: Rathaus

Erster Termin: 4. April

Nur bei trockener Witterung

Letzter Termin: 13. Juni

Keine Anmeldung / Teilnahme kostenlos

Flache Strecken (20 bis 35 Kilometer) bei gemütlichem Tempo

## **Hard Body Workout:**

Jeden Samstag um 10 Uhr

Treffpunkt: Sozialzentrum Trumau

Erster Termin: 24. Februar

Keine Anmeldung

Letzter Termin: 16. Juni

Teilnahme kostenlos

## **Laufen:** Aufbautraining (Starttermine auch für komplette Anfänger geeignet)

Jeden Dienstag um 18 Uhr

Treffpunkt: Ententeich / Schafbrücke

Jeden Sonn- und Feiertag um 9.30 Uhr


Erster Termin: 20. Februar

Keine Anmeldung

Letzter Termin: 12. Juni

Teilnahme kostenlos

 Sport

 Ernährung

 Tanz

 Gesundheit

## **Mountainbike:** Aufbautraining (Starttermine auch für komplette Anfänger geeignet)

7 Ausfahrten

Treffpunkt: Rathaus

Ausfahrten: 11.3., 25.3., 7.4., 22.4., 6.5., 27.5. und 10.06. (immer Sonntag)

Startzeit:  
immer um 9.30 Uhr

Keine Anmeldung  
Teilnahme kostenlos

## **Nordic Walking:**

Jeden Dienstag um 18 Uhr  
Jeden Samstag um 9 Uhr

Treffpunkt: Rathaus

Erster Termin: 20. Februar  
Letzter Termin: 16. Juni

Keine Anmeldung  
Teilnahme kostenlos

## **Skaten:**

Jeden zweiten Sonntag um 9.30 Uhr

Treffpunkt: Rathaus

Erster Termin: ab 4. März  
Letzter Termin: 10. Juni

Nur bei trockener Witterung  
Keine Anmeldung / Teilnahme kostenlos

## **Smovey:**


Jeden Donnerstag um 18 Uhr (ab 22.2.)  
Jeden Freitag um 8.30 Uhr (ab 23.2.)

Treffpunkt: ASKÖ Bewegungszentrum

Letzter Termin Donnerstag: 14. Juni  
Letzter Termin Freitag: 8. Juni

Keine Anmeldung  
Teilnahme kostenlos

 Sport

 Ernährung

 Tanz

 Gesundheit

## Smovey Walk:

Jeden Montag um 19 Uhr

Treffpunkt: ASKÖ Bewegungscenter

Erster Termin: 16. April  
Letzter Termin: 11. Juni

Keine Anmeldung  
Teilnahme kostenlos

## Sonderkondition - Fitnessland Oeynhausen:

Nur für Trumauerinnen und Trumauer!

3 Trainingsmonate statt 388,50 Euro nur 259,00 Euro (129,50 Euro Rabatt)  
Inklusive einem kostenlosen Gruppen-Workout mit Olympiasieger Hans Enn

Anmeldezeitraum: Februar, März und April 2018

Anmeldung: Fitnessland, Sochorgasse 3, 2512 Oeynhausen / Traiskirchen

## Kochkurs - Kinder kochen Gesundes für ihre Eltern:

Samstag, 3. März  
Samstag, 10. März

Treffpunkt: Küche im Sozialzentrum Trumau  
Alter: Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

Von 14 bis 17 Uhr  
Unkostenbeitrag: 6 Euro

Fixe Kursanmeldung und Bezahlung  
bis 1. März im Rathaus Trumau

## Frisches Gemüse aus Trumau:

Frisches Gemüse direkt aus Trumau aus der biointensiven Gemüsegärtnerei „Klauserei“

„GemüsekiSt!“ im Abo beziehbar

Info & Bestellung: Klauserei Trumau, 0680 / 126 09 49, [www.klauserei.at](http://www.klauserei.at)



Sport



Ernährung



Tanz



Gesundheit

## **Anfängertanzkurs mit Dancing-Star Michaela Heintzinger:**

10 Einheiten von 19.30 bis 20.30 Uhr

Treffpunkt: Volksheim Trumau

Kurstermine: 25.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4. und 6.5. (immer Sonntag)

Unkostenbeitrag:  
50 Euro / Person

Fixe Kursanmeldung & Bezahlung  
bis 23. Februar im Rathaus Trumau

## **Boogie-Tanzkurs mit Dancing-Star Michaela Heintzinger:**

5 Einheiten von 20.30 bis 21.30 Uhr

Treffpunkt: Volksheim Trumau

Kurstermine: 25.2., 4.3., 11.3., 18.3. und 25.3. (immer Sonntag)

Unkostenbeitrag:  
30 Euro / Person

Fixe Kursanmeldung & Bezahlung  
bis 23. Februar im Rathaus Trumau

## **Salsa-Tanzkurs mit Dancing-Star Michaela Heintzinger:**

5 Einheiten von 20.30 bis 21.30 Uhr

Treffpunkt: Volksheim Trumau

Kurstermine: 8.4., 15.4., 22.4., 29.4. und 6.5. (immer Sonntag)

Unkostenbeitrag:  
30 Euro / Person

Fixe Kursanmeldung & Bezahlung  
bis 23. Februar im Rathaus Trumau

## **Line Dance Tanzkurs:**

10 Einheiten von 18 bis 20 Uhr

Treffpunkt: Volksheim Trumau

Kurstermine: 26.2., 5.3., 12.3., 19.3., 26.3., 9.4., 16.4., 23.4., 7.4. und 14.5. (immer Montag)

Unkostenbeitrag:  
50 Euro / Person

Fixe Kursanmeldung & Bezahlung  
bis 23. Februar im Rathaus Trumau



Sport



Ernährung



Tanz



Gesundheit

## Gesundheitstag im Rathaus Trumau:

Samstag, 5. Mai von 9 bis 15 Uhr

Im Rathaus

Keine Anmeldung erforderlich

Teilnahme kostenlos

Mit vielen Infoständen und interessanten Vorträgen!

## Großer Abschlussevent - Fitmachgemeinde:

Sonntag, 17 Juni ab 10 Uhr

Vorm Rathaus

Mit Spiel, Spaß & guter Laune beschließen wir den „Trumauer Fit mach mit Frühling“.

Verpflegung: gesundes Grillen mit Fritz Wess vom Cafe Wess

## Runtastic-App Fitmachgemeinde Trumau:

Wir stellen eine kostenlose App für Ihr Handy zur Verfügung.

Diese zeichnet alle Aktivitäten (Trainingsdauer, Kilometer) auf.

Beim Abschlussevent am 17. Juni werden alle Minuten und Kilometer aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer addiert und in bares Geld verwandelt.

## Sozialfond Trumau Fit werden für den guten Zweck:

Die mittels der Runtastic-App gesammelten Minuten und Kilometer werden in bares Geld verwandelt.

Dieser Betrag soll bedürftigen Trumauerinnen und Trumauern zur Verfügung gestellt werden. Dazu ist die Gründung des „Trumauer Sozialfonds“ geplant.

Genaue Infos folgen.



# **Fitmachgemeinde Trumau**

**Von der Mitmachgemeinde zur Fitmachgemeinde:  
Trumau wird fit & alle machen mit!**