

# Aktivitätenkalender

## 1. Halbjahr 2026

Was?	Was ist das?	Wann?	Wo?	Mit Wem?	Was muss ich sonst noch wissen?
Qi Gong	Qi Gong lehrt uns durch Achtsamkeit in Bewegung und Atmung unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick richten. Durch die einzelnen Übungen mobilisieren wir auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene unsere <u>Selbstheilungskräfte</u> .	Ab 20.02.2026 jeden Freitag von 19-21 Uhr	Turnsaal VS Artstetten	Eva-Maria Zollner 0676/9638244 info@aufdersuche.com	Bequeme Bekleidung, rutschfeste Socken oder barfuß und es kann losgehen! 110€ für 10 Abende
Wirbelsäulen Gymnastik	Erlerne gezielte Körper-, Wahrnehmungs-, und Kräftigungsübungen, die die natürlichen Rückbildungsvorgänge von Beckenboden-, Bauch-, und Rückenmuskulatur unterstützen.	Ab 24.02.2026 jeden Dienstag ab 19:30	Turnsaal VS Artstetten	Michaela Gindl, MSc 0650/7733570	Bequeme Kleidung, Trainingsmatte und Trinkflasche sind mitzubringen! 10€ pro Einheit
Beckenboden Training	Körperlichen Zustand von vor der Geburt wieder erreichen.	Ab 24.02.2026 09:00 6x60 Minuten oder nach Terminvereinbarung	alte Schule Pöbring	Michaela Gindl, MSc 0650/7733570	Bequeme Kleidung, Trainingsmatte und Trinkflasche sind mitzubringen! 115€ für 6 Einheiten Idealer Zeitpunkt ab 8 Wochen nach der Geburt. Für Training ist es nie zu spät!
Tennis	Tennistraining für Kinder ab 5 Jahren	Das ganze Jahr über Freitags ab 13:00	Turnsaal VS Artstetten/ Tennisplatz	Rado & Andre 0664/5135857	Neue Gesichter sind immer herzlich willkommen.
	Schnupperstunden für Damen	ab April immer Dienstags ca. 18:00	Tennisplatz	Kipperer Michaela 0664/9258788	
	Schnupperstunden für Männer	ab April immer Donnerstags ca. 18:00		Kipperer Michael 0664/6013941209	
Basketball	Basketballtraining für Kinder von 8-10 Jahren	Das ganze Jahr über Mittwochs von 16:00-17:00	Turnsaal VS Artstetten	Lana Reissner 0650/5532013 lana@reissner.fit	Spiel, Spaß und Teamgeist für jedes Alter! Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene - komm vorbei! 70€/Semester (Geschwister 50€)
	Training ab 11-99 Jahre	Das ganze Jahr über Mittwochs von 17:00-18:15			
Pilates & Shape Zone	Sanft, aber effektiv: Kräftige deine Tiefenmuskulatur, forme deinen Körper und verbessere Haltung, Stabilität und Beweglichkeit - für eine starke, definierte Mitte und ein gutes Körpergefühl.	Samstag 08:45-9:45 Termine auf Anfrage	Turnsaal VS Artstetten	Lana Reissner 0650/5532013 lana@reissner.fit	10er Block 70€
Fitness Challenge	Intensive Intervalle treffen auf funktionelle Ganzkörperübungen. Schnell, effektiv und schweißtreibend - für mehr Kraft, Ausdauer und Power.	Immer Mittwochs 18:30-19:30 bis Ende Juni	Turnsaal VS Artstetten	Lana Reissner 0650/5532013 lana@reissner.fit	10er Block 70€
Walk and Talk	Gemeinsames Walken oder Spaziergehen in netter Gesellschaft	Jeden Donnerstag von Mai-August 19:00	Böhmhaus Artstetten	Jeanny Neumann 0680/3169743	Findet bei jedem Wetter statt.
Fußball	Fußballspielen mit dem HSC Artstetten	ganzjährig Mittwochs 19:30	Turnsaal VS Artstetten/ Fußballplatz	Kern Lukas 0676/9050223	

Haben wir was übersehen? Bitte einfach auf der Gemeinde melden und wir werden es hinzufügen.