



MARKTGEMEINSCHAFT IM NÖSFEREG
neumarkt

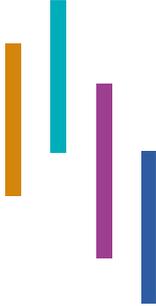


Foto: Albert Friedl

Der Körper profitiert
von Bewegung
und der Geist
von Stille.

(Sakyong Mipham)

GESUNDE GEMEINDE FRÜHJAHRSPROGRAMM 2024

Nia - fit mit Spaß und Freude

ab Montag, 08. Jän. 2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Volksschule, Turnsaal
Leitung: Karin Paar
Kosten: € 105,- (10 Einheiten) 1x Schnuppern gratis
Anmeldung: 0664/402 90 88 oder hallo@karin-paar.at

Nia im Sitzen

Beweg dich -
und stupse deine
Selbstheilungskräfte an

ab Montag, 08. Jän. 2024, 09:30 - 10:30 Uhr
Ort: Musikschule, Josef-Wald-Saal
Leitung: Karin Paar
Kosten: € 60,- (10 Einheiten) 1x Schnuppern gratis
Anmeldung: 0664/402 90 88 oder hallo@karin-paar.at

Pilates

ab Mittwoch, 10. Jän. 2024, 09:00 - 10:00 Uhr
Ort: Mittelschule, Turnsaal
Leitung: Gabi Lengauer, Dipl. Gesundheitstrainerin
Kosten: € 70,- (10 Einheiten)
Anmeldung: 0650/64 21 034
oder lengauer.gabriele@gmail.com

Funktionsgymnastik

ab Mittwoch, 10. Jän. 2024, 19:30 - 20:30 Uhr
Ort: Mittelschule, Turnsaal
Leitung: Gabi Lengauer, Dipl. Gesundheitstrainerin
Kosten: € 70,- (10 Einheiten)
Anmeldung: 0650/64 21 034
oder lengauer.gabriele@gmail.com

Bewegung



Dehnen, Entspannen & Faszientraining

ab Mittwoch, 10. Jän. 2024, 20:30 - 21:15 Uhr
Ort: Mittelschule, Turnsaal
Leitung: Gabi Lengauer, Dipl. Gesundheitstrainerin
Kosten: € 50,- (5 Einheiten)
Anmeldung: 0650/64 21 034
oder lengauer.gabriele@gmail.com

Step-up

ab Donnerstag, 11. Jän. 2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Mittelschule, Turnsaal
Leitung: Gabi Lengauer, Dipl. Gesundheitstrainerin
Kosten: € 70,- (10 Einheiten)
Anmeldung: 0650/64 21 034
oder lengauer.gabriele@gmail.com

Ausdauer und Bewegungstraining (Schigymnastik)

ab Donnerstag, 11. Jän. 2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Mittelschule, Turnsaal
Leitung: Helmut Lengauer, Dipl. Gesundheitstrainer
Kosten: € 55,- /€ 40,- Unionmitglieder / € 70,- Ehepaare
Anmeldung: 0650/560 08 93

Allgemeine Kräftigung

ab Donnerstag, 18. Jän. 2024 18:45 - 19:45 Uhr
Ort: Volksschule, Turnsaal
Leitung: Daniela Lonsing, BSc.
Kosten: € 50,- (8 Einheiten)
Anmeldung: per WhatsApp oder SMS 0681/8184 2092

Yoga - Am Abend

ab Montag, 22. Jän. 2024, 16:30 - 17:45 Uhr
Ort: Musikschule, Josef-Wald-Saal
Leitung: Tina Prammer
Kosten: € 150,- (10 Einheiten)
Anmeldung: 0680/ 132 75 80 oder tina_prammer@gmx.at

Yoga - Entspannter Start in den Tag

ab Donnerstag, 25. Jän. 2024, 08:30 - 09:45 Uhr
Ort: Musikschule, Josef-Wald-Saal
Leitung: Tina Prammer
Kosten: € 150,- (10 Einheiten)
Anmeldung: 0680/ 132 75 80 oder tina_prammer@gmx.at

Qi Gong - 8 Schätze Crash-Kurs

ab Montag, 26. Feb. 2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Bewegungsraum Kindergarten
Leitung: Johanna Sinnhuber
Kosten: € 65,- (5 Einheiten)
Anmeldung: johanna.mara@gmx.at

Taiji und Qi Gong

ab Dienstag, 27. Feb. 2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Bewegungsraum Kindergarten
Leitung: Johanna Sinnhuber
Kosten: € 65,- (5 Einheiten)
Anmeldung: johanna.mara@gmx.at

Langsamlauf- und Walking Treff

ab Mittwoch, 03. April 2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Parkplatz Sportplatz/Tennisplatz
Leitung: Silvia Jauk
Kosten: keine
Anmeldung: nicht erforderlich

SeniorInnen



Tanzen ab der Lebensmitte - Freude, Bewegung und Begegnung

ab Montag, 08. Jän. 2024, 14:00 - 15:30 Uhr
Ort: Musikschule, Josef-Wald-Saal
Leitung: Anneliese FÜRRICT
Kosten: € 3,- pro Teilnahme
Anmeldung: nicht erforderlich, Einstieg jederzeit möglich

Tanzen ab der Lebensmitte

ab Dienstag, 09. Jän. 2024, 09:00 - 10:30 Uhr
Ort: Pfarrheim Neumarkt
Leitung: Anneliese FÜRRICT
Kosten: € 3,- pro Teilnahme
Anmeldung: nicht erforderlich

Seniorengymnastik - altergerechtes Fitnessprogramm

ab Montag, 08. Jän. 2024, 16:00 - 17:00 Uhr
Ort: Volksschule, Turnsaal
Leitung: Elisabeth Puchner und Johann Altreiter
Kosten: € 1,- pro Teilnahme
Anmeldung: nicht erforderlich, Einstieg jederzeit möglich

Kegeltermine

ab 04. Jän. 2024, jeden 1. Donnerstag im Monat,
17:00 Uhr
Ort: Gasthaus Dingdorfer Stubn
Leitung: Maria und Otto Schäfler
Ansprechpartner: 0677/626 12 159

Gemütlich gehen 2 - 4 km

laufend, 14-tägig
Ort: Treffpunkt Marktplatz
Leitung: Margarete Foisner und Elisabeth Reisinger
Kontakt: 0650/46 28 830 oder 0664/49 72 500

SelbA
mit Lebensfreude
älter werden

ab Donnerstag, 11. Jän. 2024, 09:00 - 10:00 Uhr
Ort: Pfarrheim Neumarkt
Leitung: Dr. Margit Blüml
Kosten: € 5,- je Kurs
Anmeldung: 0644/ 51 41 649

MAS Gedächtnis- training

jeden Montag, 10:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 16:00 Uhr
Ort: Seiberl - Haus
Leitung: Gabriele Grussmann
Kosten: € 15,- pro Teilnahme
Anmeldung: Rosa Handlbauer, 0664/ 854 66 95

Nachmittags- wanderungen

ca. 7 km

Termine: ab April 2024
Ort: Treffpunkt Pfarrplatz
Leitung: Elisabeth Puchner
Kontakt: 0681/81 47 4708

Genussradtouren

Tages- und
Halbtagestouren

Start am 05. April 2024
Leitung: Anton Wagner
Kontakt: 0677/ 731 43 27 49

Kegelabende

25.1. / 22.2. / 28.3. / 25.4. / 23.5. / 27.6. / 27.7. 2024
19:00 Uhr
Ort: Dingdorfer Stube
Anmeldung bzw. Rückfragen: Ernst Horky (0664/3517717)

Wandern

21.03.24, 13:00 Uhr, Marktplatz: Wanderung Bockauwirt
18.04.24, 13:00 Uhr, Marktplatz: Wanderung Steinbach
02.05.24, 13:00 Uhr, Marktplatz: Wanderung Whisky Tour
20.06.24, 13:00 Uhr, Marktplatz: Wanderung Schneider-
Wies
11.07.24, 13:00 Uhr, Marktplatz: Wanderung Mühlenweg
Anmeldung bzw. Rückfragen: Ernst Horky (0664/3517717)

Unterhaltung

18.01.24, 14:00 Uhr: **Spielefest**, Seiberl Haus
16.05.24: 14:00 Uhr: **Geschicklichkeitsturnier**, Gasthaus
Miesenberger
Anmeldung bzw. Rückfragen: Ernst Horky (0664/3517717)

Allgemeines



Jugendzentrum JUZ

jeden Samstag, 17:00 - 20:00 Uhr
Ort: JUZ - Raml-Wirt Haus, 1. Stock
für Jugendliche ab 11 Jahren
keine Anmeldung - einfach vorbeikommen

neu

Wald-Erlebnisse - für Erwachsene und Familiengruppen

Termin auf Anfrage
Ort: Outdoor
Leitung: Anna Clara Dimow
Kosten: nach Vereinbarung
Anmeldung: 0650/685 74 63 oder
anna.clara.dimow@gmx.at, www.laubdach.at

Elternstammtisch „Let’s talk about ...“

Termine: 12.03., 09.04., 14.05., 11.06.2024
ab 19:00 Uhr
Ort: Seiberl Haus
Leitung: Maria Höglinger
Kosten: keine
Anmeldung: 0650/766 3306 oder WhatsApp

neu

Stammtisch pflegender Angehöriger

jeden ersten Dienstag im Monat,
18:00 - 20:00 Uhr
Ort: Seiberl Haus
Leitung: Irmgard Pils
Kosten: € 1,- je Teilnahme
Anmeldung: nicht erforderlich, Einstieg jederzeit möglich

Säuglingsberatung

Termine: 17.01., 20.03., 17.04., 15.05.,
19.06.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Ort: Horneburgstraße 36
Leitung: Doris Reindl
Anmeldung: 0664/ 739 187 53

Bewegungsraum für die Jüngsten

ab Dienstag, 16. Jän. 2024, 16:00 - 17:00 Uhr
Ort: Bewegungsraum Kindergarten
Leitung: Sonja Martetschläger
Kosten: € 32,-
Anmeldung: per SMS 0660/ 4199 445



SPIEGEL Spielgruppen ZAPPELMÄUSE

Start und Uhrzeit wird bei Anmeldung
bekanntgegeben
Ort: Treffpunkt MITEINANDER
Leitung: SPIEGEL Spielgruppenleiterinnen
Kosten: € 3,50 - Abrechnung blockweise
Anmeldung: Maria Landl 0660/48 99 333



Geschichte komm aus dem SACK ca. 2 1/2 – 5 Jahren

Termine: siehe Veranstaltungskalender oder Bücherei
Ort: Bücherei Neumarkt- Pfarrheim
Leitung: Sylvia Diesenreither
Kosten: freiwillige Spende
Anmeldung: 0664/ 133 35 31 (ab 17 Uhr od. WhatsApp)

Kinder



Offener Babytreff

Für Kinder ab der ersten Lebenswoche bis zu 1 Jahr

Termin: wird bei Anmeldung bekanntgegeben

Ort: Treffpunkt MITEINANDER

Leitung: Mirjam Rudlstorfer

Kosten: keine

Anmeldung: Maria Landl 0660/48 99 333

Gordon-Familientraining Auffrischkurs

3-teilige Workshopreihe für alle, die bereits ein Gordon-Familientraining absolviert haben

Termine: 04., 11., 18. März. 2024

19:00 - 22:00 Uhr

Ort: Raml-Wirt-Haus, Marktplatz 10

Referentin: Alexandra Bachl

Kosten: € 12,- (pro Elternteil oder Elternpaar)

Anmeldung: Reinhold Richtsfeld 0676/61 55 009
oder reinhold.richtsfeld@gmx.at



Kindersachen- Flohmarkt

Baby- und Kinderkleidung, Spielzeug und vieles mehr

am Sonntag, 03. März 2024, 08:30 - 11:30 Uhr

Ort: Pfarrheim Neumarkt

Leitung: Spiegel Spielegruppe Zappelmäuse

Kosten: € 8,- Standgebühr

Anmeldung: Maria Landl 0660/4899 333

Ballspiele von A-Z

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

ab Freitag, 15. März 2024, 15:00 - 16:30 Uhr

Ort: Turnsaal Volksschule

Leitung: Barbara und Dieter Edinger

Kosten: € 20,- (8 Einheiten)

Anmeldung: 0664/8031 623 oder 0664/8832 0138

neu

Ostern für die ganz Kleinen

kreativer, lustiger Nachmittag
für Kinder von 1 bis 4 Jahren
(mit Begleitung)

am Mittwoch, 20. März. 2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Ort: Treffpunkt MITEINANDER
Leitung: Spiegel Spielegruppe Zappelmäuse
Kosten: € 3,50
Anmeldung: Maria Landl 0660/4899 333

Muttertags- Werkstatt

kreativer, lustiger Nachmittag
für Kinder von 1 bis 5 Jahren
(mit Begleitung)

am Samstag, 04. Mai. 2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Ort: Treffpunkt MITEINANDER
Leitung: Spiegel Spielegruppe Zappelmäuse
Kosten: € 6,-
Anmeldung: Maria Landl 0660/4899 333

Vatertags- Werkstatt

kreativer, lustiger Nachmittag
für Kinder von 1 bis 5 Jahren
(mit Begleitung)

am Freitag, 24. Mai. 2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Ort: Treffpunkt MITEINANDER
Leitung: Spiegel Spielegruppe Zappelmäuse
Kosten: € 6,-
Anmeldung: Maria Landl 0660/4899 333

Schwimmkurs

NUR für Schulanfänger

Termine: Juni 2024
Ort: Freibad Neumarkt
Schwimmlehrer: Martin Gutenbrunner
Kosten: keine
Anmeldung: im Kindergarten

Babymassage

Für Kinder ab der ersten Lebenswoche

Termin nach Anfrage
Ort: Treffpunkt MITEINANDER
Leitung: Maria-Luise Klambauer
Kosten: € 160,- (6 Einheiten)
Anmeldung: 0650/700 27 79



GESUNDE GEMEINDE NEUMARKT

FRÜHJAHRSPROGRAMM 2024

NIA im Sitzen
NIA im Sitzen
Pilates
Funktionsgymnastik
Dehnen, Entspannen, Faszien
Step-up
Allgemeine Kräftigung
Ausdauer & Bewegungstr.
Yoga am Abend
Yoga
Qi Gong
Taiji und Qi Gong
Langsamlauf- u. Walking Treff

ab Montag, 08. Jän. 2024, 09:30 - 10:30 Uhr
ab Montag, 08. Jän. 2024, 18:00 - 19:00 Uhr
ab Mittwoch, 10. Jän. 2024, 09:00 - 10:00 Uhr
ab Mittwoch, 10. Jän. 2024, 19:30 - 20:30 Uhr
ab Mittwoch, 10. Jän. 2024, 20:30 - 21:15 Uhr
ab Donnerstag, 11. Jän. 2024, 18:00 - 19:00 Uhr
ab Donnerstag, 18. JÄN. 2024, 18:45 - 19:45 Uhr
ab Donnerstag, 11. JÄN. 2024, 19:30 - 21:00 Uhr
ab Montag, 22. JÄN. 2024, 16:30 - 17:45 Uhr
ab Donnerstag, 25. JÄN. 2024, 8:30 - 9:45 Uhr
ab Montag, 26. Feb. 2024, 18:00 - 19:30 Uhr
ab Dienstag, 27. Feb. 2024, 18:00 - 19:30 Uhr
ab Mittwoch, 03. April 2024, 19:00 - 20:00 Uhr

Tanzen - Freude, Bewegung ...
Tanzen ab der Lebensmitte
Seniengymnastik
Gemütlich Gehen
SelbA
MAS
Seniorenbund
Pensionistenverband

ab Montag, 08. Jän. 2024, 14:00 - 15:30 Uhr
ab Dienstag, 09. Jän. 2024, 09:00 - 10:30 Uhr
ab Montag, 08. Jän. 2024, 16:00 - 17:00 Uhr
laufend, 14-tägig
ab Donnerstag, 5. Okt. 2023, 09:00 - 10:00 Uhr
Montags, 10:00 - 12:00 & 14:00 - 16:00 Uhr
Veranstaltungen auf der Homepage
<https://neumarkt-im-muehlkreis.ooesb.at>
Veranstaltungen auf der Homepage
<http://pvoe.at/oberoesterreich>

JUZ
Wald-Erlebnisse
Elternstammtisch
Stammtisch pflegender
Angehöriger

jeden Samstag, 17:00 - 20:00 Uhr
f. Erwachsene und Familiengruppen; Termine auf Anfrage
Termine: 12.03., 09.04., 14.05., 11.06.2024, ab 19:00 Uhr
jeden Dienstag im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr

Säuglingsberatung
Bewegungsraum f. d. Jünsten
SPIEGEL-Spielgruppe
Geschichte komm a.d. Sack
Offener Babytreff
Gordon-Familientraining
Kindersachen Flohmarkt
Ballspiele von A-Z
Ostern f. d. ganz Kleinen
Muttertagswerkstatt
Vatertagswerkstatt
Schwimmkurs f. Schulanfänger
Babymassage

Mittwoch, 20.9., 18.10., 15.11., 20.12.23, 10:00 - 12:00 Uhr
ab Dienstag, 16. Jän. 2024, 16:00 - 17:00 Uhr
Start und Uhrzeit wird bei Anmeldung bekanntgegeben
Termine siehe Veranstaltungskalender u. Bücherei
Termine werden bei Anmeldung bekanntgegeben
Termine, 04., 11., 18. März 2024, 19:00 - 22:00 Uhr
Sonntag, 03. März 2024, 08:30 - 11:30 Uhr
ab Freitag, 15. März 2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Mittwoch, 20. März 2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Samstag, 04. Mai 2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Freitag, 24. Mai 2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Termine: Juni 2024
Termin nach Anfrage

Der Körper profitiert von Bewegung und der Geist von Stille.

(Sakyong Mipham)

Impressum: Medieninhaber: Marktgemeinde 4212 Neumarkt i. M.
Tel.: 07941 8255 | www.neumarkt-muehlkreis.ooe.gv.at
F.d.l. verantwortlich: Gabriele Lengauer | Koordination: Birgit Prinz
Amtliche Verlautbarung | Zugestellt durch Post | An einen Haushalt