

AUSGABE 1  
JUNI 2023 - MAI 2024

# DAS BEWEGUNGS MAGAZIN



# DER VORSTAND

## OBFRAU

### Jenny Vollmann

- Dipl. Fitness- & Health Fitness Personaltrainerin
- Bewegungscoach für Kinder
- Regionalkoordinatorin der SPORTUNION Steiermark
- Bewegungsrevoluzza



## GF OBFRAU

### Silke Pucher

- Aerobic Instruktorin
- zertifizierte body'n brain Trainerin



## KASSIER

### Albert Pucher

- Jugendtrainer U14/U15 SgSanSirro Hengsberg



## KASSAPRÜFERIN & PUBLIC RELATIONS

### Nadine Pinter

- Yogalehrerin
- Kinder Yoga Trainerin
- Achtsamkeits-Meditationstrainerin
- Übungsleiterin Kindersport



## SCHRIFTFÜHRER

### Karl Urbanitsch

- Hobby-Sportler



## KASSAPRÜFER

### Manfred Vollmann

- Übungsleiter
- Sportbegeisterter



# DER RÜCKBLICK

EINE VISION UND VIELE  
BEGEISTERTE MENSCHEN!

So entstand im Mai 2023  
unser Verein gesund bewegt -  
bewegt gesund von 0-99  
UNION Tillmitsch nach der  
Übernahme des bestehenden  
Kultur- und  
Bewegungsvereins in  
Tillmitsch.

Was Anfangs ganz klein  
begonnen hat, entpuppte sich  
sehr schnell als riesengroßes  
Projekt für Groß und Klein,  
sowie Jung und Alt.

Begonnen hat alles mit den  
Kennenlernspaziergängen  
bevor wir dann im Sommer  
unser Bewegungsangebot  
ausbauen.

Eines unserer Herzensprojekte  
ist die SingleWanderung, die nun  
schon bald in die 6. Runde geht.  
Wahnsinn oder? Aber auch die  
Dämmerchoppenwanderung im  
Juli 2023 oder das Wandern für  
Groß und Klein zum "großen  
Frauentag" und am  
Nationalfeiertag war ein  
besonderes Highlight.



**JEVO FIT**  
HEUTE VOLLSTÄNDIG



**Silke Pucher**  
Gedächtnis- und Koordinationstraining

**M ° C H °**  
MICHAELA LORBER

**bqd** Barock-Quadrat  
/ Sport  
/ Übung  
© 2013-2023 bqd - alle Rechte vorbehalten

**TEAMSPTS**

**TAXI gino**  
0664 2015 000

**sanSirro**  
sportswear

## DIE HIGHLIGHTS

Beim Südsteiermark Triathlon am Ankerpunkt im August 2023 war unser Verein mit Silke Pucher und einer Damen-Staffel stark vertreten.



Auch unsere Herbstkurse wie zum Beispiel "Aktiv & bewegt älter" der SPORTUNION Steiermark und "gesunder Rücken" der ÖGK Steiermark wurden sehr gut angenommen.



Viele spannende Bewegungsprojekte und Kooperationen sind im vergangenen Jahr ebenfalls zustande gekommen. Mit dem SUMIDAY 2.0 ein Projekt vom Bewegungsland Steiermark verwandelte sich die ganze Schule in einen Turnsaal und unser Verein war gleich mit drei Bewegungsstationen dabei.



Viel getratscht und viel bewegt wird sich bei den wöchentlichen "Walk&Talk" Gruppen, die von Kevin Zweidik angeführt werden.



Seit Oktober 2023 verhilft unsere KinderYoga Trainerin Nadine Pinter den Kindern zu mehr Bewegung, Gelassenheit und Achtsamkeit.



# BEWEGUNGS ÜBERBLICK

- KENNENLERNSPAZIERGÄNGE für Jung & Alt (Mai & Juni 2023)
- FUNCTIONAL TRAINING für Erwachsene (Juni – August 2023)
- SPIELEFEST FUN FOR FAMILIES der ÖVP (Juni 2023)
- NORDIC WALKING mit Jenny (Juli & August 2023)
- DÄMMERSCHOPPEN-WANDERUNG (Juli 2023)
- LAUFTREFF mit Silke (Juli 2023)
- FERIENBETREUUNGSWOCHE mit Jenny & Silke (August 2023)
- WANDERUNG FÜR GROß UND KLEIN (15.08.2023)
- SÜDSTEIERMARK TRIATHLON am Ankerpunkt (August 2023)
- MOONFLOW mit Jenny & Nadine (August & September 2023)
- WALK & TALK mit Kevin (seit September 2023)
- AKTIV & BEWEGT ÄLTER (seit September 2023)
- VEREINSFEST (September 2023)



RENE FAHLER  
by Personaltrainer

TRAINING FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN, VEREINE UND FAMILIEN

Andreas Krawitzki

Nah&Frisch

WANDERUNG & NORDIC WALKING  
WILHELM-STRASSE 10

Tanzschule  
let's dance  
Leibnitz

BIKE

ERFOLGS  
FAHLER

- GESUNDER RÜCKEN KURS  
(September – Dezember 2023)



- MOBILITÄTSFRÜHSTÜCK  
TILLMITSCH  
Bewegungsworkshop  
mit Jenny (September 2023)

- VEREINSPRÄSENTATION  
TAG DER VEREINE  
(September 2023)



- TEILNAHME AM ÖKB  
WANDERTAG für Mitglieder

- SINGLEWANDERUNGEN  
(Juni, Oktober, Dezember 2023  
April, Mai 2024)

- KINDERYOGA  
mit Nadine (seit Oktober 2023)



- GRUSELWORKOUT (31.10.2023)

- FLASHMOB PROBE gegen  
Gewalt an Frauen (November  
2023)

- KOORDINIERT KONZENTRIERT  
mit Silke (Dezember 2023)



- BEWEGTER  
WEIHNACHTSMARKT  
Amicalis Seniorenzentrum

- BEWEGTER  
ADVENTSKALENDER  
(Dezember 2023)

- BEWEGUNGSMINUTEN  
SAMMELN  
(November – Februar  
Februar – März 2024)

- SPORTUNION VIRTUELL NEW  
YEARS RUN (31. Dezember 2023)



Golfclub  
Gut Murrstetten  
AUSTRIA

The Leading Golf Courses



JUMP25



PSA  
CORPORATE FOR TECHNOLOGY & SAFETY



REITCLUB  
WEINLAND

- LAUFTREFF  
mit Jenny (seit Jänner 2024)
- EISLAUFEN  
für Mitglieder (Jänner 2024)
- GANZKÖRPERTRAINING für  
Erwachsene (seit Jänner 2024)
- SCHNEESCHUHWANDERUNG  
für Mitglieder (Februar 2024)
- STOCKSCHIEßEN  
für Mitglieder (Februar 2024)
- BEWEGTES NARRENFEST  
(Februar 2024)
- BEWEGTER WETTERBERICHT  
ORF Steiermark (März 2024)
- SKIFAHREN  
für Mitglieder (März 2024)
- BEWEGTER FRÜHJAHRSPUTZ  
(März 2024)
- SUMIDAY VS Tillmitsch  
(April 2024)
- NORDIC WALKING  
mit Gerti in Neutillmitsch  
(seit April 2024)
- BILLA AKTION  
"I leb für mein Verein"  
(April 2024)
- AKTIV ZUM  
MAIBAUMAUFSTELLEN & MIT  
TANZ & BEWEGUNG IN DEN  
MAI (April/Mai 2024)
- WINGS FOR LIFE WORLD RUN  
(Mai 2024)
- WANDERUNG BRÜNDLWEG  
(Mai 2024)



**GAMLITZ**  
SUD-  
STEIERMARK

**HASELBACHER**  
HAARTECHNIK

**pojevideo**  
Produktion & Präsentation  
Tel: 0304 / 422 92 88  
www.pojevideo.com

**LEITNITZ**  
**BUROTEAM**  
business - lösungen aus einer hand

**GRITSCH**

**CHENK**  
REINIGUNGSMASCHINEN

## MITGLIEDER SPECIALS

- **SPORTUNION Virtual New Years Run**  
Startgeld und Verpflegung vom Verein übernommen
- **EISLAUFEN**  
Eintritt vom Verein übernommen
- **SCHNEESCHUHWANDERN**  
**Klippitztörl**
- **SKIFAHREN Weinebene**
- **STOCKSCHIEßEN**
- **WANDERUNG**  
zum romantischen Bründlweg  
am Pogusch im Mai
- **ÖKB WANDERTAG**  
Startgeld vom Verein übernommen

Die Gemeinde Tillmitsch verfügt seit Februar 2024 über einen **Elektro-Kleinbus** mit 9 Sitzplätzen der für Tillmitscher Vereine kostenlos genutzt werden kann. Auch wir nehmen dieses Service für unsere Vereinsausflüge und Wanderungen in Anspruch. Ein großes Dankeschön dafür an die Gemeinde Tillmitsch!



# UNSERE PROJEKT- UND KOOPERATIONSPARTNER



- Aktiv & bewegt älter

## die Bewegungs- revolution

- Bewegt durchs Jahr (KinderYoga und Walk&Talk)
- Mitmachprojekte (SingleWanderungen und Grusel Workout)
- Revolutionärste Gemeinde
- Tillmitscher Bewegungspass
- Bewegtes Narrenfest
- Bewegter Frühjahrsputz
- Aktiv zum Maibaumaufstellen
- Bewegteste Gemeinde
- Bewegter Wetterbericht ORF

Auf geht's!

BEWEGUNGSLAND  
STEIERMARK

- Spiel-Spaß-Sport in der VS Tillmitsch



- Gedächtnistraining mit Silke im Unterricht
- Bewegung mit Begegnung (Spaziergang ins Seniorenzentrum zur gemeinsamen Bewegungseinheit mit den Bewohnern)



- Wöchentliches KinderYoga
- Bewegter Weihnachtsmarkt
- Bewegung mit Begegnung

## AUS- UND FORTBILDUNGEN

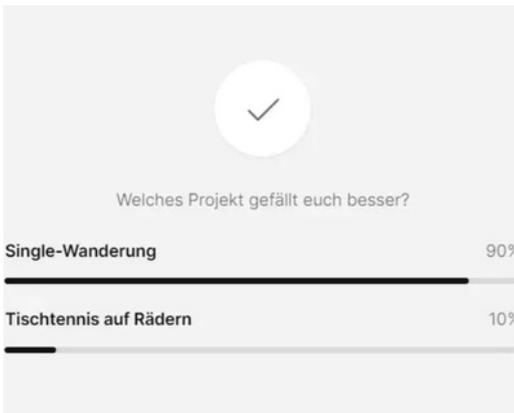
Im vergangenen Vereinsjahr haben wir besonderen Wert auf die Aus- und Fortbildung gelegt. Sieben motivierte Trainer haben erfolgreich die Basisausbildung bei der SPORTUNION Akademie absolviert. Unsere Trainerin Nadine, schließt die Ausbildung, die aus zwei Teilen besteht, sogar demnächst ab und darf sich dann Übungsleiterin für Kindersport nennen.



# DAS GAB ES ZU FEIERN

Unsere Vereinsgründung feierten wir gemeinsam mit unseren Mitgliedern und vielen Tillmitscher:innen mit einem **bewegten Fest** am 30. September 2023.

**„Scheine für Vereine“ - ein Projekt der Bewegungsrevolution und der Antenne Steiermark.** Wir haben uns beim Voting im November 2023 durchgesetzt und mit unserer **„SingleWanderung“** die ganze Steiermark begeistert. Ganz bestimmt werden wir auch das Finale im August 2024 **„bewegen“!**



Antenne Steiermark



Im Februar 2024 holte sich die Gemeinde Tillmitsch den Titel **“Bewegteste Gemeinde Steiermarks”!** In 3 Monaten wurden von insgesamt 136 motivierten Tillmitscher:innen sage und schreibe 1,107.962 Bewegungsminuten gesammelt (pro Teilnehmer:in 8.147 Minuten) Wir sind unendlich stolz, auch einen großen Beitrag dazu geleistet zu haben.

Im April 2024 stand es dann erneut fest. Tillmitsch hat zum zweiten Mal mit gesamt 518.651 Bewegungsminuten im Zeitraum von 15.02. - 30.03. (in der Kategorie 2.001 bis 5.000 Einwohner:innen) den Titel **“Bewegteste Gemeinde 2.0 – Aktiv durch die Fastenzeit“** geholt.

Im März besuchte der **ORF mit dem Moderator Mario Fellner** sogar unserer Gemeinde, um sich von der Bewegungsbegeisterung der Tillmitscher:innen selbst zu überzeugen.

**Billa Aktion “I leb für mein Verein”** – Dank euch, konnten für unseren Verein 4200 Lose gesammelt werden! Herzlichen Dank für Eure Unterstützung!



# BEWEGTE ZUKUNFT

Natürlich planen wir schon fleißig das weitere Jahr 2024 und auch das kommende bewegte Jahr 2025. Einige spannende Projekte möchten wir euch nicht länger vorenthalten:

## Ganzjährig

- LAUFGRUPPE mit Jenny 
- KINDERYOGA mit Nadine
- AKTIV & BEWEGT ÄLTER mit Jenny
- GANZKÖRPERTRAINING FÜR ERWACHSENE mit Jenny
- WALK&TALK mit Kevin
- NORDIC WALKING mit Gerti

## Wanderungen



- ÜBER STOCK UND STEIN MIT GROß & KLEIN (Juni 2024)
- FAMILIENWANDERTAG (15.08.2024)
- SINGLEWANDERUNG (August & November 2024)

## Spezielles für Mitglieder

- Wanderung nach Kitzeck zur „A steirischen Roas“ (Juni 2024)
- SCHNEESCHUHWANDERN
- SKIFAHREN
- EISLAUFEN
- LAUFEVENTS 

## Sonstiges



- FERIENWOCHE
- TRAINING FÜR ERWACHSENE UND KINDER
- ONLINE SHOP
- TAG DER VEREINE 09/2024
- GEMEINDE WANDERTAG
- YOGA FÜR ERWACHSENE
- YOGA FÜR SENIOREN

# DAS TRAINER TEAM

## JENNY VOLLMANN

- Senioren-, Erwachsenen- und Kindertraining



## SILKE PUCHER

- body'n brain Trainings



# DAS TRAINER TEAM

## NADINE PINTER

- Yoga für Kinder, Erwachsene & Senioren



## MANFRED VOLLMANN

- Senioren-, Erwachsenen- und Kindertraining



## DAS TRAINER TEAM

### KEVIN ZWEIDIK

- Walk&Talk



### JOSEF PAIL

- Wanderbegleiter



### GERTI SABATHI

- Nordic Walking  
Neutillmitsch



# IMPRESSUM

## HERAUSGEBER

Verein Gesund Bewegt Bewegt Gesund  
von 0-99 UNION Tillmitsch

## REDAKTION

Nadine Pinter  
Jenny Vollmann

## GESTALTUNG

Nadine Pinter

## DRUCK

Gerald Posch

## FOTOS

© Privat  
© Poje Video

ZVR-Zahl: 1565563611  
Vereinsgegenstand: Sportverein  
Obfrau: Jenny Vollmann  
Gf. Obfrau: Silke Pucher

## ANSCHRIFT VEREIN

Gemeindestraße 2  
8434 Tillmitsch

Dieses Impressum gilt ebenfalls  
für unsere Online-Präsenz auf  
Facebook, Twitter und Instagram.

## Rechtlicher Hinweis:

Alle im Magazin „BEWEGTES  
MAGAZIN“ veröffentlichten  
Artikel und Fotos sind  
urheberrechtlich geschützt.

Eine Verwendung außerhalb des  
Magazins bedarf der schriftlichen  
Zustimmung des Herausgebers.