

AUSGABE 2  
JUNI 2024 - MAI 2025

# DAS BEWEGUNGS MAGAZIN



## DER "NEUE" VORSTAND



### OBFRAU

#### Jenny Vollmann

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



### GF OBMANN

#### Manfred Vollmann

- Übungsleiter



### KASSIERIN & SCHRIFTFÜHRERIN

#### Andrea Vollmann

- Übungsleiterin



### KASSAPRÜFERIN & PUBLIC RELATIONS

#### Nadine Pinter

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

# DER JAHRES RÜCKBLICK

Unser zweites Vereinsjahr von Juni 2024 bis Mai 2025 starteten wir mit unserem neuen Vorstand voller Motivation und Tatendrang.

## BEWEGUNGSRÜCKBLICK

### Juni 2024 / Juli 2024

- Rätselrallye – BWR
- Spielefest der ÖVP – Finale BWR
- Wandertag KIGA – Über Stock und Stein mit Groß und Klein
- Freundschaftsyoga mit Nadine
- Sommer Outdoor Training

### August 2024

- Ferienbewegungsspaß 2 Wochen
- Vollmondwanderung
- Familienwandertag

### September 2024 / Oktober 2024

- Aktiv & bewegt Älter
- Ganzkörpertraining für Erwachsene
- Donnerstagnachmittag „Spiel-Spaß-Sport“ VS Tillmitsch
- Yoga und Tanz mit Nadine
- Bewegungsfest am Nationalfeiertag
- Ferienaktivwoche Herbst in Kooperation mit LebensGroß

### Dezember 2024

- Winterwanderung auf die Aflenzer Bürgeralm
- SPORTUNION Virtual New Years Run

### Jänner 2025

- Schneeschuhwanderung Weinebene
- Regelmäßige Einheiten im Seniorenzentrum Amicalis Tillmitsch
- Mondscheinwanderung

### März 2025 / April 2025

- Faschingsturnen
- Frühjahrsputz
- SUMIDAY@SCHOOL VS Kaindorf
- Move Together



JEVO FIT  
LIFE & WELLNESS



Silke Pucher  
Lebenshilfe- und Bewegungstraining

M ° C H °  
MICHAELA LORBER

bod  
Bewegungstraining  
LIFE & WELLNESS

TEAMS SPORTS

sanSirro  
LIFE & WELLNESS

Lebenshilfe Leibnitz  
LIFE & WELLNESS

pöschl's  
LIFE & WELLNESS

SPORT  
ÜBERBACHER  
LIFE & WELLNESS



alpenvereins  
Lebenshilfe

# DIE HIGHLIGHTS

Unsere beliebten Singlewanderungen verbinden Bewegung, Naturgenuss und die Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen. Im Jahr 2024 fanden bereits fünf Wanderungen mit insgesamt rund 150 Teilnehmer\*innen statt – gemeinsam legten wir 50 Kilometer in 17 Stunden zurück. Ein Highlight war auch das Halbfinale bei „Scheine für Vereine“ von Antenne Steiermark im August 2024 – ein tolles Zeichen für das wachsende Interesse an unserer Initiative. Auch 2025 setzen wir die Initiative fort: Vier weitere Wanderungen stehen am Programm. Nächste Termine: Samstag, 07.06./Samstag, 09.08./Samstag 08.11.



Besonders freuen wir uns über das mediale Interesse: Conny Krainz lud unsere Singlewandercrew und einem unserer daraus entstandenen Pärchen zu einem Interview. Dieses wurde kurz vor der erste Singlewanderung in Heiligenkreuz am Waasen im April 2025 im Radio veröffentlicht und man hatte die Chance sich dafür anzumelden. Das Interesse geht mittlerweile auch über unser Bundesland hinaus, bei der ersten Singlewanderung im heurigen Jahr durften wir drei Damen aus Wien begrüßen. Auch für die nächste Singlewanderung im Juni in Burgstall haben sich Teilnehmer aus Kärnten und Burgenland angemeldet.



Die ORF Radio Steiermark Gemeindetour „Bewegt und aktiv bleiben“ ist in der ganzen Steiermark in ausgewählten Regionen unterwegs und überträgt dabei Ausschnitte im Radio. Auch wir waren im Februar 2025 bei der Übertragung aus Tillmitsch im Seniorenzentrum Amicalis Tillmitsch dabei. Arne Öhlknecht der SPORTUNION Steiermark moderierte eine Bewegungsübung zum Mitmachen und Conny Krainz interviewte dabei die Teilnehmer:innen.



RENE FAHLER  
REISELEITUNG

www.rene-fahler.com

Andreas Hainberger  
Nah&Frisch  
www.nah-und-frisch.com

Farmwork  
Leibnitz

eBIKE

ERFOLGS  
www.erfolgs.com

Golfclub  
Gut Murrstätten  
AUSTRIA

The Leading Golf Courses

Sankt  
Flussberg  
HILFEN  
www.sankt-flussberg.com

JUMP25

OLMÜHLE  
Schellhammen

PSA  
COMPANY FOR TOUGHERNESS & SAFETY

REITCLUB  
WEINLAND

## MITGLIEDER SPECIALS

Wir freuen uns über jedes neue Mitglied in unserem Verein und sind stets bemüht, für unsere Vereinsfamilie attraktive Angebote zu schaffen. Ob neue Vereinsshirts, unsere modernisierte Homepage oder die Integration in die Gemeinde Info App – bei uns tut sich laufend etwas! Ein weiteres Highlight: Unsere Teilnahme am SPORTUNION Virtual New Years Run – gemeinsam sportlich ins neue Jahr starten, ganz flexibel und doch als Team! Danke, dass ihr Teil unseres Vereins seid!

### **Juni 2024 / August 2024**

- Kitzeckwanderung
- Mitgliederversammlung
- Vollmondwanderung
- Familienwandertag

### **Dezember 2024 / Jänner 2025**

- Winterwanderung auf die Aflenzer Bürgeralm
- Mondscheinwanderung
- Schneeschuhwanderung Weinebene
- SPORTUNION Virtual New Years Run



# UNSERE PROJEKT- UND KOOPERATIONSPARTNER



- Aktiv & bewegt älter



- Spiel – Spaß – Sport in der VS Tillmitsch (Krafttraining, Bewegungsspiele, Kinderyoga, Kinderkampfkunst)



- Bewegt durchs Jahr (walk & talk, Kinderyoga)
- Mitmachprojekte (Singlewanderungen & Move together)



- Projekt Gute Chancen
- Move together



- Bewegung mit Begegnung (Spaziergang ins Seniorenzentrum zur gemeinsamen Bewegungseinheit mit den Bewohnern)



**Amicalis**  
Eine Freundschaft fürs Leben

- Bewegung mit Begegnung
- Aktiv & bewegt älter



Ein starker finanzieller Partner an unserer Seite

## DAS GAB ES ZU FEIERN

Im Juni 2024 feierten wir den Geburtstag der Bewegungsrevolution – ein bedeutender Meilenstein, der mit einer feierlichen Siegerehrung seinen Höhepunkt fand. Ausgezeichnet wurde dabei unsere Gemeinde Tillmitsch, die mit besonders kreativen und engagierten Aktionen das gemeinsame Ziel unterstützt hat: mehr Bewegung im Alltag.



Am Nationalfeiertag im Oktober 2024 ging es bewegungsfreudig weiter: Beim großen Bewegungsfest wurde nicht nur gemeinsam gefeiert, gespielt und gelacht – wir durften auch ein besonderes Highlight eröffnen: den neuen Bewegungspfad, der Jung und Alt einlädt, in der Natur aktiv zu werden und spielerisch in Bewegung zu kommen.



BILLA Aktion – I leb' für mein' Verein – Dank euch konnten für unseren Verein über 6.300 Lose gesammelt werden, die wir für wertvolle Prämien eintauschen können. Letztes Jahr konnten wir uns Dank eurer Unterstützung ein Motorik- und Spieleset, ein Badmintonset, Markierungshüte, Ballsäcke und Softbälle anschaffen.

# LOS GEHT'S!



Unterstützt uns mit euren  
Losen! DANKE

# BILLA BILLA PLUS

VOLLER LEBEN.

# BEWEGTE ZUKUNFT

Auch in der kommenden Zeit wird bei uns wieder viel in Bewegung gesetzt! Mit neuen Angeboten, inspirierenden Workshops und vielfältigen Kursen möchten wir Menschen aller Altersgruppen erreichen und einladen, aktiv zu werden. Einige Highlights sind bereits in Planung – Änderungen vorbehalten:

## Ab Sommer 2025

- Eröffnung des Bewegungszentrums- Tag der offenen Tür

## Kooperationen & Integrationsprojekte

- Projekte in Zusammenarbeit mit LebensGroß – Projekt Gute Chancen zur Förderung von Integration durch Bewegung

## Sommer & Herbst 2025

- Ferienbewegungsspaß im August
- Girls Camp im August (in Planung)
- Wanderungen für die ganze Familie
- Tanzkurs im Herbst
- Diavortrag von Josef Pail (Herbst)
- Kochworkshop & Vorträge zu den Themen Gesundheit & Ernährung
- Jackpot.fit Training

## Regelmäßige Bewegungsangebote

- Walk & Talk – spazierend ins Gespräch kommen
- Aktiv & bewegt älter werden – Angebote für Senior:innen
- Ganzkörpertraining für Erwachsene

## Kurse & Gruppen ab Herbst

- Kinderturnen mit Nadine
- Yogilates mit Lisa Zöchner
- Zwergertreff in Kooperation mit GRALLA-bewegen (in Planung)
- Yoga-Workshops mit Yogalehrerin Sabine Zenz
- Tanz dich fit mit Musik für Kinder und Jugendliche

**GAMLITZ**  
SUD  
STEIERMARK

**HASELBACHER**  
HAUSTECHNIK

**pojevideo**  
Produktion & Präsentation  
Tel. 03624 / 402 92 99  
www.pojevideo.com

**BUROTEAM**  
business - lösungen aus einer hand

**GRITSCH**  
GRITSCH

**CHIENK**  
FLIEßHEISSMASCHINEN

Unsere Planungsphase für ein eigenes Bewegungszentrum konnte im Jahr 2024 erfolgreich mit der Fa. VIVA Haus abgeschlossen werden. Im Oktober 2024 erfolgte der Baustart. Das alte Wirtschaftsgebäude auf Grund und Boden von Manfred Vollmann wurde komplett abgetragen, an dieser Stelle wird nun unser Vereinsheim errichtet. Die Fertigstellung ist mit Sommer 2025 geplant.

#### Bewegungsflächen

- ca. 63m<sup>2</sup> Bewegungsraum indoor
- ca. 65m<sup>2</sup> Fitnessgarage indoor
- ca. 330 m<sup>2</sup> Outdoor Fläche
- ca. 6m lange und 3,5m hohe Boulderwand

#### sonstige Räumlichkeiten

- Umkleiden mit Toilette- und Duschbereich
- Büroräumlichkeiten mit Teeküche
- Abstellraum

In unserem Vereinsheim möchten wir unseren Mitgliedern in einem exklusiven Umfeld abwechslungsreiche Möglichkeiten für gesundheitsfördernde Bewegung in jedem Alter anbieten und die Themen Gesundheit und Ernährung anhand von Bewusstseinsvorträgen und Kochworkshops näherbringen. Ein besonderes Augenmerk gilt der Entwicklung, Förderung und Integration der jüngeren Generation. Kinder, mit fehlender Nachmittagsbetreuung oder Kinder die Benachteiligung erfahren, sollen mit Spiel, Spaß und Sport, Integrationsangeboten und Ferienaktivwochen darin bestmöglich betreut werden. Zugleich dient das Bewegungszentrum auch als „Begegnungszentrum“, mit dem Räume des sozialen Miteinanders geschaffen werden, wo sich Menschen unabhängig von Altersklassen, sozialer Schichtzugehörigkeit und Hierarchieebenen begegnen können.



# DAS TRAINER TEAM

## JENNY VOLLMANN

- Senioren-, Erwachsenen- und Kindertraining



## MANFRED VOLLMANN

- Senioren-, Erwachsenen- und Kindertraining



## KEVIN ZWEIDIK

- Walk&Talk



## NADINE PINTER

- Übungsleiterin Kindersport & Bewegungskoch
- Yoga für Kinder, Erwachsene & Senioren



## JOSEF PAIL

- Wanderbegleiter



## SILKE PUCHER

- zertifizierte body'n brain Trainerin
- Übungsleiterin & Bewegungskoch



# IMPRESSUM

## HERAUSGEBER

Verein Gesund Bewegt Bewegt Gesund  
von 0-99 UNION Tillmitsch

## REDAKTION

Jenny Vollmann

## GESTALTUNG

Nadine Pinter

## DRUCK

Gerald Posch

## FOTOS

© Privat

© Poje Video

ZVR-Zahl: 1565563611

Vereinsgegenstand: Sportverein

Obfrau: Jenny Vollmann

Gf. Obmann: Manfred Vollmann

## 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.