

# Leoben auf Mondmission



**BEWEGUNGS-  
PROGRAMM  
2024**

## LIEBE LEOBENERINNEN UND LEOBENER!



Im letzten Jahr wurde vom Land Steiermark in Kooperation mit den Sportverbänden die Bewegungsrevolution ausgerufen. Im Zuge dessen hat sich die Stadt Leoben als revolutionärste Gemeinde beworben und sich somit zum Ziel gesetzt, die Bevölkerung zu mehr Bewegung im Alltag zu animieren.

Gemeinsam mit den Sportvereinen und Trainer:innen ist es uns gelungen, in diesem Programmheft ein Angebot aus unterschiedlichen Bewegungsmöglichkeiten zu schaffen, welches alle Interessierten zum Mitmachen motivieren soll.

Vor allem möchten wir aber auch Menschen ansprechen, die bisher noch nicht sportlich aktiv waren. Dafür haben wir uns eine spezielle Challenge unter dem Titel „Leoben auf Mondmission!“ ausgedacht. Seien Sie gespannt – denn jeder Schritt zählt!

Abschließend möchte ich mich noch bei allen Mitwirkenden für ihren Einsatz bedanken und bei der Umsetzung des Programms viel Erfolg wünschen.

Kurt Wallner  
Bürgermeister der Stadt Leoben

Titelbild: ©freepik

# die Bewegungs- revolution



UNSER  
ZEITPUNKT  
AUFZUSTEHEN.

Die Bewegungsrevolution wurde vom Land Steiermark ins Leben gerufen und möchte mehr Bewegung in den Alltag der Steirer:innen bringen.

In Kooperation mit den **Sportdachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION** sollen die Bedingungen für Alltagsbewegung verbessert und die Gesundheit und das Wohlbefinden der Bevölkerung gefördert werden.

Innerhalb der steirischen Gemeinden werden zahlreiche Projekte für mehr Bewegung & Sport umgesetzt – alle Informationen finden Sie auf:



**MACHEN WIR GEMEINSAM  
KILOMETER, UM DEN MOND  
ZU ERREICHEN!**



LEOBEN AUF MONDMISSION

# Die Challenge

Von der Erde bis zum Mond sind es genau 384.400 Kilometer. Wir möchten mit dieser Challenge im Rahmen der Bewegungsrevolution testen, ob die Leobener:innen, in 4 Monaten genug Kilometer sammeln um den Mond zu erreichen. Der Wettbewerb läuft von März bis Juni 2024. In diesem Zeitraum werden bei unterschiedlichen Aktivitäten Kilometer gesammelt.

## Wie erreichen wir den Mond?

Wählen Sie eine oder mehrere Aktivitäten aus dem Programmheft oder sammeln Sie individuell Kilometer beim Gehen, Laufen, Walken, Spaziergang mit dem Hund oder auch beim Radfahren, Tennis sowie Fußball spielen.

Am Ende der Challenge wird es ein Abschluss-Event geben, bei dem wir unseren Erfolg feiern werden.



©freepik

# WIE KÖNNEN KILOMETER GESAMMELT WERDEN?

**1** „viRACE“ App installieren:

Link iOS



Link Android



**2** Den Event „Leoben auf Mondmission“ suchen, registrieren und anmelden

**3** Auf „Starten“ drücken und loslaufen!  
*Alternativ unter Einstellungen „Linked Apps“ GPS-Uhr verbinden*



**Jeder  
Kilometer  
zählt!**

# Mountainbiken

Lernen Sie die LE Mountainbikestrecken bzw. den neu errichteten LE Mountainbike Trail kennen. Je nach Leistungsstärke ist für alle Mountainbikebegeisterten etwas dabei.

Ausrüstung: Mountainbike + Schutzausrüstung (Helm)

## Verein Lets Bike

-  Martin Koch
-  0664 34067 93
-  Ab April bis Juni  
*jeden Mittwoch*
-  16:30 Uhr
-  Rathaus Leoben  
*Erzherzog Johann-Straße 2  
8700 Leoben*

# Tennis

Haben Sie Lust Ihr Tenniskönnen aufzufrischen oder das Tennisspielen zu erlernen? Dann laden wir Sie ein, mit staatlich geprüften Tennistrainer:innen durchzustarten.

Für eine Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ausrüstung: Tennisschuhe (eventuell Hallenschuhe)  
*Schläger und Bälle können vor Ort ausgeborgt werden*

**Auch hier  
können  
Kilometer  
gesammelt  
werden!**

## Tennisclub Schager

-  Barbara Schager
-  0664 198 24 88
-  Ab April bis Juni  
*jeden Donnerstag*
-  9:00 – 12:00 Uhr
-  Tennisclub Schager  
*Schladnitzgraben 2f  
8700 Leoben*



Wir  
sammeln  
Mond-  
kilometer  
auf der  
Mur!

# Paddeln auf der Mur

Schwimmen Sie gerne auch einmal gegen den Strom? Dann testen Sie mit einem Stand-Up Paddel, Kajak oder Kanu das Paddeln auf der Mur.

Im Kajak verbinden sich Entspannung und Ruhe mit Aktion und Abenteuer.

Ausrüstung: Schwimmbekleidung  
Kajak, Kanus und Schwimmwesten können ausgeborgt werden

## Paddelsportclub Leoben

-  Lukas Neumayr
-  0677 614 38 393
-  Ab April bis Juni  
jeden zweiten Freitag
-  14:00 - 18:00 Uhr
-  LE Bootshaus  
Bahnhofplatz 1 | 8700 Leoben

# Mondscheinschwimmen

Ein besonderes Erlebnis genießen Sie beim Mondscheinschwimmen an drei Freitagen von März bis Mai im Asia Spa. Dabei steht Ihnen das Sportbecken von 20:00 bis 22:00 Uhr für Ihr Schwimmerlebnis zur Verfügung.

Schwimmen  
Sie dem Mond  
ein Stück  
entgegen!

## Asia Spa Leoben

-  03842 24 500
-  Freitag,  
15. März | 19. April | 17. Mai
-  20:00 - 22:00 Uhr
-  Asia Spa | Sportbecken  
In der Au 1/3 | 8700 Leoben





# Wandern

Auch für die ältere Generation bieten wir ein spezielles Angebot. Sportreferentin GR Margit Keshmiri begleitet Sie auf unterschiedlichen Wanderrouten durch Leoben.

Ausrüstung: Wanderbekleidung und -ausrüstung

## KONTAKT

 Margit Keshmiri

 0664 16 15 351

 Ab April bis Juni  
jeden Dienstag

 Für nähere Details bezüglich Termine, Treffpunkt und Wanderziele bitte um direkte Kontaktaufnahme mit Frau Margit Keshmiri.



©MP



# Nordic Walking

Wer ausgedehnte Spaziergänge mit höherem Tempo mag, wird sich in der Nordic Walking-Gruppe wohlfühlen.

Geschwindigkeit und Strecke werden an die Gruppe angepasst.

Ausrüstung:  
Walking Stöcke, Sportbekleidung

## KONTAKT

 Karin Pabel

 0676 69 739 73

 Ab März bis Juni  
jeden Mittwoch

 18:00 - 19:00 Uhr

 Eishalle Leoben  
In der Au 4 | 8700 Leoben



©freepik

Für die LE  
Kilometer-  
Profis!

# Laufen

Für alle Leobener Läufer:innen bieten wir einen Lauf-Treff für Anfänger und Fortgeschrittene.

Ausrüstung: Sportbekleidung

## KONTAKT

-  Karin Pabel
-  0676 69 739 73
-  Ab März bis Juni  
*jeden Mittwoch*
-  18:00 - 19:00 Uhr
-  Eishalle Leoben  
*In der Au 4 | 8700 Leoben*

# Sonntagslaufen

Starten Sie schwungvoll und energiegeladen in den Sonntag. Der Sonntagslauf eignet sich für alle Anfänger:innen als Trainingslauf und dient den fortgeschrittenen Läufer:innen als Regenerationslauf.

Ausrüstung: Sportbekleidung

Auch  
sonntags  
zum Mond  
laufen!

## PSV Leoben

-  Maximilian Erker
-  0676 47 175 48
-  Ab März bis Juni  
*jeden Sonntag*
-  9:00 Uhr
-  Treffpunkt nach Rücksprache



Der Mond  
ist nur  
einen  
Speerwurf  
entfernt.

# Leichtathletik

Für alle Leichtathletik-Interessierten werden die Disziplinen Weitspringen, Speerwerfen, Diskuswerfen, sowie Laufeinheiten über verschiedene Distanzen angeboten.

Ausrüstung: Sportbekleidung

## PSV Leoben

- 👤 Maximilian Erker
- ☎ 0676 47 175 48
- 📅 Ab März bis Juni  
jeden Dienstag und Mittwoch
- 🕒 Di.: 17:00 Uhr | Mi.: 16:30 Uhr
- 📍 Sportanlage Lerchenfeld  
Obritzfeldweg 7 | 8700 Leoben

# Wingsforlife Run

Auf die  
Plätze,  
fertig,  
LOS!

- 👤 Bernd Tauderer
- ☎ 03842 402 6401
- 📅 Sonntag, 5. Mai 2024
- 📍 Start/Ziel:  
Montanuniversität  
Franz Josef-Straße 18  
8700 Leoben
- 📏 Strecke: 4,5 km



# IDEEN, DIE BEWEGEN

## BEI WEITEREN FRAGEN:

 Stadtgemeinde Leoben

 [sport@leoben.at](mailto:sport@leoben.at)

 03842 4062 DW 321 oder DW 429