

VITAL-PASS

Für mehr Gesundheit im Alltag
Kinder & Jugendliche



PROGRAMM HERBST/WINTER 2025





Kurt Wallner



Bürgermeister der Stadt Leoben



MEIN 
#JUNGES

Daniela Stojcevic
+43 676 844 062 572
jugend@leoben.at

Liebe Leobener Kinder und Jugendliche,
Liebe Leobener Eltern,

ich freue mich sehr, Euch und Ihnen unseren neuen Vital-Pass mit spannenden und kostenlosen Angeboten rund um die Schwerpunkte Bewegung, gesunde Ernährung und Kreativ & Sozial vorstellen zu dürfen – speziell für Kinder und Jugendliche!

In unserer schnelllebigen Welt ist es besonders wichtig, früh zu lernen, wie man Körper und Geist in Balance hält. Genau hier setzen unsere Kurse an: Sie helfen, Stress besser zu bewältigen, sich gesünder zu ernähren und mit Spaß in Bewegung zu bleiben.

Liebe Eltern, unterstützen Sie Ihre Kinder dabei, an diesen tollen Angeboten teilzunehmen. Sie sind nicht nur kostenlos, sondern auch eine wertvolle Investition in Gesundheit, Selbstvertrauen und Lebensfreude.

Liebe Kinder und Jugendliche, nutzt die Gelegenheit! Probiert etwas Neues aus, findet heraus, was Euch guttut und entdeckt, wie viel Spaß es macht, gemeinsam mit anderen aktiv zu sein – hier ist für jede und jeden etwas dabei!

Meldet Euch am besten gleich an – die Plätze sind begrenzt! Ich wünsche Euch viel Freude beim Stöbern im Heft und ganz besonders beim Mitmachen!

Mein Name ist Daniela Stojcevic und ich bin für die Jugendarbeit der Stadtgemeinde Leoben zuständig.

Ich freue mich auf euren Besuch bei den Kinder- und Jugendtreffs und in den Spielgruppen in Donawitz und Lerchenfeld, sowie beim Familientreff in der Timmersdorfergasse 14, bei denen euch spannende Spiele und abwechslungsreiche Aktivitäten erwarten.

Der Kinder- und Jugendtreff richtet sich an alle ab 7 Jahren und die Spielgruppen an alle Kinder von 0-6 Jahren mit Begleitperson – kommt gerne vorbei und bringt euch mit ein.

Folge uns auf Social Media!

 @mein_jungesleoben  /Leoben Kreativ

WAS IST DER VITAL-PASS?

Was bringt der Vital-Pass?

Der Vital-Pass bietet ein buntes Programm für Kinder und Jugendliche, um gemeinsam mit der Familie aktiv, gesund und kreativ durch den Alltag zu gehen. Es erwarten euch abwechslungsreiche und kostenfreie Kurse und spannende Workshops – an verschiedenen Standorten in ganz Leoben.

Stempel sammeln und gewinnen!

Für jede Teilnahme an einem Angebot gibt es einen Stempel auf der letzten Seite des Vital-Passes. Sobald ihr vier verschiedene Veranstaltungen besucht und damit vier Stempel gesammelt habt, darf ein Pass pro Kind nach Kontaktaufnahme eingereicht werden!

Wie komme ich zum Vital-Pass?

Dieser ist ab sofort bei den Kinder- und Jugendtreffs in den Begegnungszentren Leoben-Donawitz und Leoben-Lerchenfeld, im Familientreff Leoben sowie im Rathaus der Stadt Leoben erhältlich. Außerdem ist der Vital-Pass auch auf der [Webseite unter leoben.at](http://www.leoben.at) abrufbar.



Anmeldung zu den Aktivitäten:

Die Anmeldung erfolgt über die Plattform [Venuzle](https://www.venuzle.com). Wenn ihr doch nicht teilnehmen könnt, denkt bitte an eine Abmeldung über die Plattform.



SCHWERPUNKTE

Bewegung

Seite 6 bis 15

Ernährung

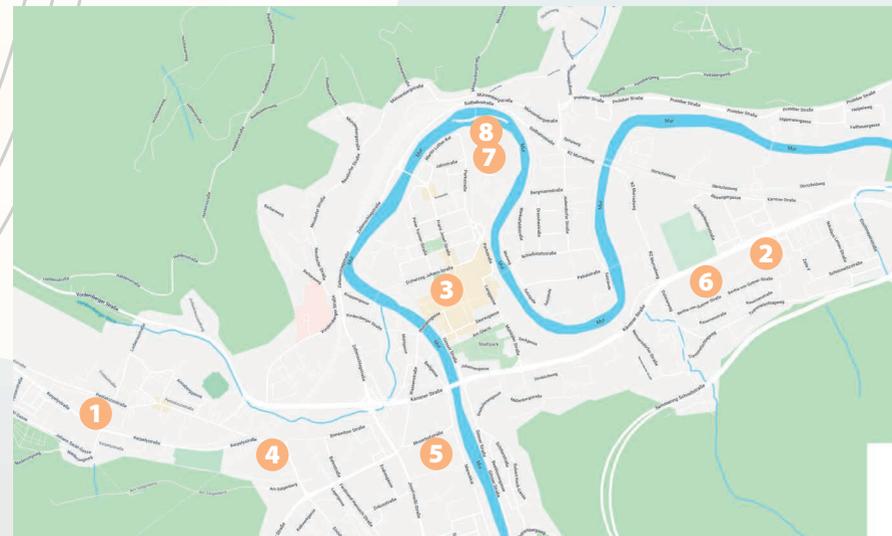
Seite 16 bis 18

Kreativ & Sozial

Seite 19 bis 25



VERANSTALTUNGSORTE



- 1** Begegnungszentrum Donawitz
Lorberaustraße 7
- 2** Begegnungszentrum Lerchenfeld
Europaplatz 1b
- 3** Familientreff
Timmersdorfergasse 14
- 4** Turnsaal Bildungszentrum
Pestalozzi
Kerpelystraße 13
- 5** Turnsaal
Altes Gymnasium
Moserhofstraße 5
- 6** Boulderpoint Leoben
Kärntnerstraße 77
- 7** Asia Spa
In der Au 1/3
- 8** Eishalle Leoben
In der Au 4

Außerhalb der Karte:
**Erlebnisbauernhof
 Apfelmaier**
 Tolinggraben 11
 8792 St. Peter-Freienstein



SINNVOLLE BEWEGUNGSHITS FÜR KIDS

BEWEGUNG



Von
3-6 Jahren
+Begleitperson

Bei diesem Bewegungskurs für Kindergartenkinder steht der Spaß im Vordergrund. Durch verschiedene Spiele und Übungen wird die Motorik weiterentwickelt, die Körperwahrnehmung sowie die Kreativität gefördert und soziale Kompetenzen aufgebaut.

Einmalige Anmeldung für den gesamten Kurs!

immer Mittwochs, 24. September, 1. Oktober, 8. Oktober, 15. Oktober, 22. Oktober, 5. November, 12. November, 19. November, 26. November, 3. Dezember 2025

15.00 – 16.00 Uhr

Turnsaal Bildungszentrum Pestalozzi (Änderungen vorbehalten)



TÄNZE AUS ALLER WELT

BEWEGUNG



Von
6-10 Jahren

Bei diesem Workshop werden verschiedene Tänze gezeigt und selbst ausprobiert. Es geht um die Freude am Tanzen und das Kennenlernen anderer Kulturen. Jeder Tanz hat seine eigene Geschichte und Bedeutung und spiegelt diese der jeweiligen Regionen wider.

Dienstag, 28. Oktober 2025

15.00 – 17.30 Uhr

Begegnungszentrum Donawitz





HAPKIDO-TRAINING I

HAPKIDO-TRAINING II



BEWEGUNG

BEWEGUNG



Von
7-10 Jahren

Von
11-13 Jahren

Du hast vier Mal die Möglichkeit, beim Training dabei zu sein. In diesem abwechslungsreichen Kurs verbesserst du deine Beweglichkeit, lernst grundlegende Verteidigungstechniken und hast Spaß mit Gleichgesinnten. Außerdem tankst du spielerisch Selbstbewusstsein und Selbst-Sicherheit für herausfordernde Situationen am Schulhof oder in der Freizeit. Hapkido macht alle Kinder froh!

Ausrüstung: bequeme Sportbekleidung
Einmalige Anmeldung für den gesamte Kurs!

Hapkido ist eine Kampfkunst, die Kraft, Beweglichkeit und höchste Konzentration erfordert und verknüpft. In diesem Kurs erlernst du die Grundlagen der Verteidigungstechniken und verbesserst deine Beweglichkeit. Dabei trainierst du nicht nur deinen gesamten Körper, sondern auch deine mentale Stärke und dein Selbstbewusstsein. Unsere erfahrenen Trainer:innen werden dich in diesem Kurs motivieren und begleiten, damit du mit Freude deine Grenzen ausweitest.

Ausrüstung: bequeme Sportbekleidung
Einmalige Anmeldung für den gesamte Kurs!



immer Mittwochs, 1. Oktober, 8. Oktober, 15. Oktober, 22. Oktober 2025

immer Mittwochs, 1. Oktober, 8. Oktober, 15. Oktober, 22. Oktober 2025



17.00 – 18.00 Uhr

18.00 – 19.00 Uhr



Turnsaal Altes Gymnasium Leoben

Turnsaal Altes Gymnasium Leoben





SCHWIMMKURS FÜR KLEINKINDER

SCHWIMMKURS FÜR SCHULKINDER



BEWEGUNG

BEWEGUNG



Von
4-6 Jahren
+Begleitperson

Von
7-10 Jahren

Unser 6-teiliger Schwimmkurs für Anfänger richtet sich an Kinder, die noch keine oder wenig Erfahrung im Wasser haben. In einer sicheren und kindgerechten Umgebung lernen die Teilnehmer spielerisch die Grundlagen des Schwimmens, wie Wassergewöhnung, erste Schwimmbewegungen und das richtige Atmen. Die erfahrenen Schwimmtrainerinnen sorgen für eine vertrauensvolle Atmosphäre und begleiten die Kinder individuell in ihrem Lerntempo.

Wichtige Info: Die Kinder sind bei diesem Kurs ohne Begleitperson im Wasser.

Ausrüstung: passende Badekleidung, Handtuch & ggf. Schwimmbrille
Einmalige Anmeldung für den gesamten Kurs!

Dieser 6-teilige Schwimmkurs für Anfänger richtet sich an Kinder, die bisher noch wenig Gelegenheit hatten, das Schwimmen zu erlernen oder sich noch unsicher im Wasser fühlen. In einer motivierenden und sicheren Atmosphäre erarbeiten wir Schritt für Schritt die Grundlagen: sich im Wasser wohl fühlen, richtig atmen sowie die ersten Schwimmbewegungen. Ziel ist es, dass die Teilnehmer:innen in Zukunft mit Selbstvertrauen und Freude im Wasser unterwegs sind.

Ausrüstung: passende Badekleidung, Handtuch & ggf. Schwimmbrille
Einmalige Anmeldung für den gesamten Kurs!

immer Dienstags, 4. November, 11. November, 18. November,
25. November, 2. Dezember, 9. Dezember 2025

Montags, 13. Oktober, 17. November, 1. Dezember 2025
Mittwochs, 15. Oktober, 19. November, 3. Dezember 2025

15.30 – 16.25 Uhr

Montags, 15.00 – 16.00 Uhr
Mittwochs, 14.45 – 15.45 Uhr

Asia Spa Leoben

Asia Spa Leoben





BOULDERKURS I



Von
6-10 Jahren

In diesem spannenden Kurs lernst du die Grundlagen des Kletterns ohne Kletterseil und Klettergurt, denn die Wände sind maximal 4m hoch und darunter liegt eine weiche Matte. Beim Bouldern werden nur einige wenige Kletterzüge ausgeführt, die Herausforderung liegt in der Technik, der Kreativität und im nötigen Kraftaufwand! Beim Bouldern trainierst du deinen ganzen Körper und steigert so deine Fitness!

**Ausrüstung: bequeme Sportbekleidung, Handtuch
Leihschuhe werden zur Verfügung gestellt.
Einmalige Anmeldung für den gesamten Kurs!**

immer Freitags, 7. November, 14. November, 21. November, 28. November 2025

15.00 – 16.30 Uhr

Boulderpoint Leoben



BOULDERKURS II



Von
11-14 Jahren

In diesem Kurs lernst du die Grundlagen des Boulderns – Klettern in Absprunghöhe, ohne Seil und Gurt, dafür mit weicher Matte zur Absicherung. Allerdings kommt es beim Bouldern nicht nur auf Stärke, sondern auch auf Köpfchen und geschickte Bewegungen an. Unsere Trainer:innen zeigen dir, wie du neue Kletterrouten meisterst und mit Spaß deine Grenzen erweiterst.

**Ausrüstung: bequeme Sportbekleidung, Handtuch
Leihschuhe werden zur Verfügung gestellt.
Einmalige Anmeldung für den gesamten Kurs!**

immer Freitags, 7. November, 14. November, 21. November, 28. November 2025

16.30 – 18.00 Uhr

Boulderpoint Leoben





ALPAKA-WANDERUNG



Von
6-8 Jahren
+Begleitperson

Alpakas - die Kamele aus den Anden haben so unterschiedliche Charaktere wie du und ich. Neugierig, sanft, stürmisch, lebenslustig und manchmal auch verträumt begleiten uns die wolligen Freunde auf einem Sparziergang im Tollinggraben. Neben einer kleinen Einführung in die Lebenswelt und Haltung der Tiere, spazieren wir über Stock und Stein los.

Ausrüstung: Festes Schuhwerk ist unbedingt erforderlich

Samstag, 8. November 2025

15.00 – 17.00 Uhr

Erlebnisbauernhof Apfelmaier

BEWEGUNG



EISLAUFSCHULE



Von
5-12 Jahren

Dieses Angebot ist genau das Richtige für alle Kinder, die zum ersten Mal aufs Eis wollen oder einfach spielerisch ihre Fähigkeiten verbessern möchten. Ganz ohne Vorkenntnisse lernen wir gemeinsam Schritt für Schritt, wie man sicher und mit Freude über das Eis gleitet. Ob du schon mal auf Schlittschuhen standest oder nicht – bei uns bist du herzlich willkommen!

Ausrüstung: Helm und Handschuhe (gerne auch Ski Helm und Skihandschuhe), dicke Winterhose und Eislaufschuhe

Anmeldung für jede Einheit separat möglich!

immer Dienstags, 25. November, 2. Dezember,
9. Dezember, 16. Dezember 2025

16.00 – 17.15 Uhr

Eishalle Leoben



BEWEGUNG





EASYKIDS GRUPPENPROGRAMM



Von
6-14 Jahren

easykids ist ein kostenloses Intensivprogramm der ÖGK und wird in der Steiermark für Familien mit übergewichtigen Kindern zwischen 6 und 14 Jahren angeboten. Gemeinsam wird ein gesunder Lebensstil entdeckt – mit viel Motivation, Spaß und alltagstauglichen Tipps für die ganze Familie.

Das bietet easykids:

- Motivierende Gruppentreffen
- Unterstützung bei der Ernährungsumstellung
- Spaß an Bewegung
- Tipps zum Dranbleiben im Alltag
- Mehr Wohlbefinden und Selbstbewusstsein

Für die Anmeldung wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.
Mehr Infos unter: www.styriavitalis.at/easykids



KULINARISCHE WELTREISE



Ab
7 Jahren

In diesem Workshop stehen sowohl das internationale Kochen als auch der interkulturelle Austausch über Lebensgewohnheiten und Lebensweisen im Vordergrund. Durch das Anrichten von afrikanischen Speisen bekommt man einen guten Einblick in die Ernährungsweisen anderer Kulturen und man kann sich über Unterschiede und Gemeinsamkeiten austauschen.

Freitag, 31. Oktober 2025

14.00 – 17.30 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld





„SEI AMOL G‘MIASIG“ KOCHPARTY FÜR JUGENDLICHE



Ab
10 Jahren

Bei dieser Veranstaltung können sich Jugendliche zu kreativen und gesunden Gerichten inspirieren lassen. Die Kochparty findet in einer entspannten Atmosphäre statt, in der die Jugendlichen auch neue Freunde kennenlernen können.

Mittwoch, 8. Oktober 2025

14.00 – 16.30 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld

FEEL THE RHYTHM TROMMELN AUF DER DJEMBE



Von
6-10 Jahren

Wir tauchen in die faszinierende Klangwelt Afrikas ein und dürfen die Freude am gemeinsamen Trommeln genießen. Egal ob du schon immer Rhythmus im Blut hattest, es liebst Rhythmen zuzuhören, dir gerne selber welche einfallen lässt oder du noch nie etwas damit zu tun hattest. Sei dabei und verpasse nicht dieses einzigartige Erlebnis.

Mittwoch, 5. November 2025

15.00 – 16.30 Uhr

Begegnungszentrum Donawitz





SELBST-SICHER DURCH DIE JUGEND I



Von 10-13 Jahren

In diesem Workshop lernst du, wie du selbstbewusst und mutig bist. Du erfährst, wie du Konflikte besser lösen kannst und wie du freundlich, aber bestimmt deine Grenzen setzt – sowohl mit Worten als auch mit deinem Verhalten. Gemeinsam üben wir, damit du dich in verschiedenen alltäglichen Situationen sicher fühlst und dich verteidigen kannst, falls es mal nötig ist. So bist du gut vorbereitet und kannst selbstsicher durch die Welt gehen!

Ausrüstung: Komm bitte mit bequemen Alltagsgewand!

Girls only

Samstag, 4. Oktober 2025

10.00 – 13.00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld



WEITERE INFORMATIONEN UNTER: 0664 40 19 443

SELBST-SICHER DURCH DIE JUGEND II



Von 14-17 Jahren

In unserem Workshop lernst du, wie du selbstbewusst und souverän auftrittst. Du erfährst, wie du Konflikte konstruktiv löst und deine Grenzen klar und respektvoll kommunizierst – sowohl verbal als auch durch dein Verhalten. Gemeinsam entwickeln wir Strategien, damit du dich in verschiedenen alltäglichen Situationen sicher fühlst und dich im Notfall auch verteidigen kannst. So bist du für die Herausforderungen des Alltags gewappnet und kannst selbstsicher deinen Weg gehen!

Ausrüstung: Komm bitte mit bequemen Alltagsgewand!

Girls only

Samstag, 4. Oktober 2025

14.00 – 17.00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld



WEITERE INFORMATIONEN UNTER: 0664 40 19 443





DAS IST DER FAMILIENTREFF

Der Familientreff Leoben ist ein liebevoll und kindgerecht gestalteter Treffpunkt für werdende Eltern und Familien mit Kleinkindern in der Leobener Innenstadt. Im Familientreff gibt es verschiedenste Angebote für Groß und Klein, sowie Raum und Gelegenheit zum persönlichen Austausch.

- Spielgruppen für Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren
- Eltern-Kind-Treffs
- Bewegung für Mamas und Kinder im Park
- Hebammenordination
- Geburtsvorbereitungskurse
- Stillgruppe
- Ernährungsworkshops für Mütter
- Beratungstermine des Kinderschutzzentrums Oberes Murtal
- Erziehungs- und Familienberatung
- Doula Sprechstunde
- Sternelalterntreff
- Rainbows-Gruppe nach Trennung und Scheidung
- Vorträge
- Budgetberatung



KINDER- UND JUGENDTREFF



Ab 7 Jahren

Im Kinder- und Jugendtreff sind alle Kinder ab 7 Jahren herzlich willkommen. Es besteht die Möglichkeit zu spielen, zu basteln, andere Kinder kennenzulernen und eine gute Zeit in entspannter Atmosphäre zu haben. Es wird auch immer wieder spezielle Angebote geben, also kommt gerne vorbei!

jeden Dienstag
14.00 – 16.00 Uhr
Begegnungszentrum Lerchenfeld

jeden Freitag
15.00 – 17.00 Uhr
Begegnungszentrum Donawitz





SPIELGRUPPE FÜR 0 – 3 JÄHRIGE

SPIELGRUPPE FÜR 3 – 6 JÄHRIGE



KREATIV & SOZIAL

KREATIV & SOZIAL



Für Eltern mit
Kindern von
0-3 Jahren

Für Eltern mit
Kindern von
3-6 Jahren

In gemütlicher Atmosphäre können Eltern zusammzukommen, sich kennenlernen und austauschen. Die Kinder können mit Gleichaltrigen spielen und so bereits erste Kontakte und Freundschaften knüpfen.

Die Spielegruppen richten sich an Eltern mit ihren Kindern im Alter von 3-6 Jahren. Es wird viel Zeit beim Basteln, Spielen, Singen und Tanzen verbracht. Die Kinder können mit Gleichaltrigen spielen und die Eltern können sich austauschen und vernetzen.



jeden Freitag



9.00 – 12.00 Uhr



Familientreff Leoben



jeden Montag
15.00 – 17.00 Uhr
Begegnungszentrum Donawitz



jeden Donnerstag ab 30. Oktober
14.00 – 16.00 Uhr
Begegnungszentrum Lerchenfeld

STEMPELPASS

Sammeln und gewinnen!

Besuche unsere Veranstaltungen und lass deinen Vital-Pass für jedes Angebot einmalig abstempeln. Sobald 4 verschiedene Stempel gesammelt sind, melde dich bitte unter der Telefonnummer 0676 844 062 572.

Kinder von 0-3 Jahren, die eine der Spielgruppen besuchen, können auch durch 4-malige Teilnahme 4 Stempel erhalten.

Stempelpass einlösbar bis 18. Dezember 2025.

MEIN NAME IST...



Ihre personenbezogenen Daten werden im Rahmen der Leistungserbringung iSd Art 6 Abs 1 lit b DSGVO verarbeitet und jedenfalls, nach Ablauf von drei Jahren nach Veranstaltungsende, gelöscht. Die Stadtgemeinde Leoben übermittelt Ihre Daten nur intern an die jeweiligen, zuständigen Abteilungen. An externe Stellen erfolgt eine Übermittlung Ihrer Daten nur, sofern dies zur Erfüllung der Serviceleistung unbedingt notwendig ist. Eine Übermittlung in einen Drittstaat außerhalb des Anwendungsbereiches der DSGVO findet jedenfalls nicht statt. Weiterführende Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter [leoben.at/datenschutzerklaerung/](https://www.leoben.at/datenschutzerklaerung/)

Medieninhaber: Stadtgemeinde Leoben, Abt.: Soziales & Gesellschaft, Erzherzog Johann-Straße 2, 8700 Leoben, Tel.: +43 (0)3842/4062-0, begegnungszentrum@leoben.at, www.leoben.at

Fotos: Armin Russold, PSV, Freepik, Pexels, Pixabay

Design: Brainsworld Agency GmbH, Dorfstraße 5, 8700 Leoben, Tel.: +43(0)3842/42492, office@brainsworld.com, www.brainsworld.com

Druck: Universal Druckerei GmbH, Gösser Straße 11, 8700 Leoben, Tel.: +43 (0)2842/44776-0, mail@unidruck.at, www.universaldruckerei.at