

Es war 1994 als....

....Nelson Mandela zum ersten schwarzen Präsident Südafrikas gewählt wurde, VW die dritte Generation des erfolgreichen VW Polo vorstellte, der Golden Globe für Steven Spielberg „Schindlers Liste“ vergeben wurde, weiße Blusen mit hochgekrempelten Manschetten und einem aufgestellten Kragen modisch „in“ waren...

....und...ich erstmals nach Weinitzen unterwegs war.

Es war im Frühjahr 1994 als ich vom damaligen Fußballtrainer des SV Weinitzen eingeladen wurde, den Mannen der Kampfmannschaft Aerobic & Koordination näher zu bringen. Diese Herausforderung nahm ich gerne an und kam erstmals, damals noch in die „alte“ Sportanlage Weinitzen. Mit Fußballern zu trainieren war eine Abwechslung und große Freude für beide Seiten. So dauerte es nicht lange bis die Ehefrauen oder Freundinnen der Spieler an mich herantraten, und um eine Möglichkeit von Bewegungseinheiten anfragten. Das war mein Start in Weinitzen im Frühling 1994. Solange ich meinen Wohnsitz in Graz Eggenberg hatte, fanden die Bewegungseinheiten montags und mittwochs Abend statt. Montag war der Schwerpunkt auf Aerobic, Bauch Bein Po & Co gesetzt, am Mittwochabend widmeten wir uns der Wirbelsäule und trainierten für einen starken Rücken. Seit Herbst 2001 ist der Montagabend für Weinitzen reserviert.

Sportliche Highlights waren mit einer Gruppe von sieben Damen 1996 die Tanzaufführung in Frohnleiten beim Österreichischen Gymnastiktreffen und eine Tanzshow 1997 beim Zeltfest des SV Weinitzen.

Unvergesslich für meine Teilnehmer und mich waren die vielen Jahre im „alten Turnsaal“ der Sportanlage Weinitzen. Im Sommer heiß, im Winter auch trotz der zeitgerechten Heizversuche eher kalt – da war Bewegung ein absolutes Muss. Groß war daher die Freude als seitens der Gemeinde Weinitzen der Bau der neuen Sportanlage beschlossen wurde. Bis zur Fertigstellung trainierten wir kurze Zeit im Turnsaal der VS Niederschöckl und dann, sobald möglich, provisorisch in der neuen Sporthalle.

Mit der Eröffnung der neuen Sportanlage im Juli 2007 stieg das Platzangebot und damit auch die Teilnehmeranzahl. Zur Freude aller finden seither viele Ehepaare den Weg zu den Einheiten und die Anzahl der bewegungsfreudigen männlichen Teilnehmer sei an dieser Stelle erwähnens- und lobenswert. Aktuell biete ich insgesamt 62 Damen und Herren mit meinem präventiven Bewegungsangebot, abwechslungsreiche Übungen zur Körperwahrnehmung und Fitness mit viel Freude & Spaß an.

- Kurs 1 17.30 – 18.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik für Einsteiger
- Kurs 2 18.30 – 19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik sportiv
- Kurs 3 19.30 – 20.30 Uhr Dance Workout, Bodystyling & more

Jede Einheit beinhaltet ein Warm up, Koordinationstraining und die entsprechenden Schwerpunkte, verschiedene Dehn- und Entspannungsübungen lassen die Einheiten ausklingen.

Die vielen positiven Rückmeldungen der Teilnehmer zeigen mir immer wieder, dass meine Arbeit fruchtet und Erfolg bringt. Sei es in Vorbereitung für die Wintersaison (Piste, Loipe), für die sportlichen Sommeraktivitäten, als Ausgleich zum Beruf oder auch „nur“ für ein aufrechtes, muskelstarkes und ausdauerfittes Dasein im Alltag.

Für die 20 Jahre „Dagmar in Weinitzen“ möchte ich mich bei jedem Teilnehmer herzlich bedanken, besonders bei denen, die mich seit der ersten Stunde treu begleiten, bei der Gemeinde Weinitzen für die gute Zusammenarbeit, da insbesondere bei Herrn Mairold.

Ich freu mich weiterhin auf viele bewegte und freudvolle Montagabende in Weinitzen.

Mit sportlichen Grüßen  
Dagmar Poppernitsch, MBA



- Masterstudium Gesundheits- und Sozialmanagement
- 5fach staatlich geprüfter Lehrwart
- Wirbelsäulentrainer und Instruktor für Funktionelle Gymnastik
- Aquatic-Fitness Instruktor und SPEEDO AQUATIC Instruktor
- Personaltrainer
- Selbständige Trainerin und Referentin für Bewegungsangebote an Land und im Wasser

Für Fragen und Informationen stehe ich gerne zur Verfügung.  
dagmar.poppernitsch@aon.at  
Mobil +43 664 3925089

*Move your body – be fit4life!*