

# JUGEND & GESUNDHEIT



Gesunde  
Gemeinde



Gesundes 



Symbolbild

## Bewegung für Kinder als Unfall-Prävention



Bewegungstraining mit  
den ASKÖ EC Eisbären  
Marchtrenk

# 10. MÄRZ – 9. JUNI 2026

JEDEN DIENSTAG • VOLKSSCHULE 1 MARCHTRENK

IM TURNSAAL • Rennerstraße 22 b, 4614 Marchtrenk • Kostenlose Teilnahme!  
Umkleiden ab 17:00 Uhr / Ende um 18:30 Uhr • Keine Anmeldung erforderlich!

Für Kinder von 4 bis 10 Jahren geeignet • Sportliche Kleidung und Getränk sind selbst mitzunehmen!

## ASKÖ EC EISBÄREN MARCHTRENK

Der Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht, Kindern im Alter von 4 bis 13 Jahren eine sinnvolle Alternative zu digitalen Medien zu bieten. Seit mittlerweile fünf Jahren wird in der Eishalle Marchtrenk sowie im Sportpark engagiert mit unseren jungen „Cracks“ gearbeitet. Erfolgreiche Teilnahmen an Meisterschaften des Oö. Eishockeyverbands zeugen von Begeisterung, Einsatz und der nötigen Fitness. Zusätzlich werden Eislaufkurse mit ausgebildeten Trainern angeboten, bei denen die Kinder des Vereins ihr Können an Anfänger weitergeben.



Bewegungstraining mit  
den ASKÖ EC Eisbären  
Marchtrenk

# Bewegung für Kinder als Unfall-Prävention

**„Jede Belastung, die ich bereits kenne, stellt bei Bedarf keine Überlastung dar!“**

In ausgewogenen Trainingseinheiten fördern wir in gemeinschaftlicher Atmosphäre gezielt den gesamten Körper. Da auch Kinder im Alltag meist nur einen Bruchteil ihres körperlichen Potenzials ausschöpfen, kann es in unerwarteten Situationen schnell zu Überlastungen kommen. Durch vielseitiges Training – vom Aufwärmen über Kraft- und Ausdauerübungen bis hin zu spielerischen Elementen – werden Bewegungsabläufe sicherer und das Verletzungsrisiko verringert. Ganz nach dem Motto: „Fit werden für den Winter!“ Denn das sichere Beherrschen grundlegender Bewegungsabläufe beim Eislaufen in der Marchtrenker Eishalle ist das gemeinsame Ziel.

**Kurstage/Termine** jeweils dienstags ab 17:00 Uhr / Turnsaal Volksschule 1

**März:** 10.03 / 17.03. / 24.03. • **April:** 07.04. / 14.04. / 21.04. / 28.04.

**Mai:** 05.05. / 12.05. / 19.05. / 26.05. • **Juni:** 02.06. / 09.06.



**„Jederzeit einsteigen und loslegen! Die Eisbären ermöglichen mit diesem kostenlosen Angebot, dass Kinder spielerisch in Bewegung kommen und dabei wichtige Grundlagen für ihre Gesundheit und Sicherheit erlernen.“**

Stadtrat für Jugend & Gesundheit  
**BERNHARD STEGH**

Kontakt:  
[b.stegh@marchtrenk.gv.at](mailto:b.stegh@marchtrenk.gv.at)

