

Preise:

10er-Pass: € 70,00

5er-Pass: € 40,00

Der Pass kann von mehreren Personen verwendet werden und ist für alle angeführten Angebote gültig. Es ist keine Anmeldung notwendig; gedacht für Schnupperstunden, Gültigkeitsdauer 1 Jahr

Verkaufsstellen:

Bürgerbüro, Tourismusverband,
Raiffeisenbank Faistenau
5324 Faistenau, Am Lindenplatz 1

Kontaktadresse:

Gesunde Gemeinde Faistenau,
5324 Faistenau, Am Lindenplatz 1
06228 2212 26
www.gesundes-faistenau.at
info@gesundes-faistenau.at



Aktion „**Bewegt im Park**“
bei uns am **Hintersee**:
kostenlose Bewegungskurse
Juni - September

SPORTS 4 FUN

07.-11. August 2017

für Kinder & Jugendliche von 6-16

Arbeitsgruppe Gesunde Gemeinde Faistenau

Organisation:

Christa Huber, Wolfgang Ginzinger,
Reinhard Innerberger, Anton Resch,
Roswitha Winkler, Roland Schöndorfer

Der Aktiv-Pass:



Das ideale Geschenk für

- + **Geburtstage**
- + **feierlichen Anlässe**
- + **Firmen-Mitarbeiter**
- + **Weihnachten**
- u.v.m.**



- **übertragbar** -
- **von Paaren nutzbar** -
- **zum Verleihen** -
- u.v.m.**



GESUNDE
GEMEINDE

„i bin aktiv“

Der zentrale Punkt für Gesundheit und Wohlbefinden ist Bewegung, am besten in der Gemeinschaft - durch Bewegung wird der gesamte Mensch positiv beeinflusst.

Faistenauer AKTIV-PASS



Frühjahr 2017

5. April - 6. Juli

AVOS
PRÄVENTION &
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Gesunde GEMEINDE



www.gesundes-faistenau.at

Montag

10:00 - 11:00

Fit in die Woche

Silvia Ehgartner
Diplomierte Personaltrainerin
0664/1231239
lombagine.ehgartner@aon.at

Ganzkörpertraining, Warm-up zu Beginn,
Kräftigung und Dehnung der Muskeln

Kurstage:

10.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05.,
29.05., 12.06., 19.06., 26.06., 03.07.,

Ort: Multifunktionsraum Feuerwehr

Zielgruppe:

Alle Altersgruppen,
Bewegungseinsteiger und Geübte

Mitzubringen:

Matte, Turnschuhe, Trinkflasche, Handtuch



Programm

April.Mai.Juni
2017



Mittwoch

16:00 - 17:00

Voltigieren

Cornelia Auer (Voltigiergruppe Faistenau)
0664/953671, auerconny@aon.at

Voltigieren, Turnen und Akrobatik am Pferd

Kurstage: (nicht am 12.04. und am 21.06. !!)

05.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05.,
17.05., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06.,

Ort: Pferdestall am Hintersee
(Hinterseestr. 127)

Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche, ab 6 Jahre

Mitzubringen:

Sportkleidung (je nach Wetter),
Gymnastikpatschen, wenn vorhanden

Mittwoch

18:00 - 19:00

Outdoor Fit und beweglich für den Alltag

Evelyn Schorn
Gesundheits- und Pilatetrainerin
0664/2601537, evelyn.schorn@aon.at

Leichtes Ausdauertraining,
Kräftigungs- und Lockerungsübungen,
Dehnung und Mobilisierung der Muskulatur

Kurstage: (nicht am 12.04. und am 14.06. !!)

05.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05.,
17.05., 24.05., 31.05., 07.06., 21.06.,

Ort: Schönaustr. 60
(in der Nähe vom Kindergarten Tiefbrunnau)

Zielgruppe: Alle Altersgruppen,
Bewegungseinsteiger und Geübte

Mitzubringen: Trinkflasche, gutes Schuhwerk

Donnerstag

15:00 - 16:00

KIDS AKTIV 5-7 J.

Evelyn Schorn
Gesundheits- und Pilatetrainerin
0664/2601537, evelyn.schorn@aon.at
Helene Asböck, Dipl. Gesundheitstrainerin,
Pilates- und Yogatrainerin
0664/9137580, helene.asboeck@gmx.at

Spielerisches Kinderturnen, Spiele,
Spaß und Freude an der Bewegung,
Koordinationsübungen, Geräteturnen

Kurstage:

20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05.,
01.06., 08.06., 22.06., 29.06., 06.07.

Ort: Turnhalle Faistenau

Zielgruppe:

Kinder 5 - 7 Jahre

Mitzubringen:

Trinkflasche, Gymnastikpatschen oder
rutschfeste Socken (wer nicht barfuß
turnen möchte)

Donnerstag

16:00 - 17:00

KIDS AKTIV 8-10 J.

Evelyn Schorn & Helene Asböck
Kontakt siehe „KIDS AKTIV 5-7“ (oben)

Spielerisches Kinderturnen, Spiele,
Spaß und Freude an der Bewegung,
Koordinationsübungen, Geräteturnen

Kurstage: siehe „KIDS AKTIV 5-7“

Ort: Turnhalle Faistenau

Zielgruppe:

Kinder 8 - 10 Jahre

Mitzubringen: siehe „KIDS AKTIV 5-7“

Freitag

09:00 - 10:00

Pilates

Evelyn Schorn
Gesundheits- und Pilatetrainerin
0664/2601537, evelyn.schorn@aon.at

Kombination von Halte- Stützpositionen,
Dehnungen, fließende Bewegungen und
richtiger Atmung.

Kurstage: (nicht am 14.04. und am 16.06. !!)

07.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05.,
19.05., 26.05., 02.06., 09.06., 23.06.,

Ort: Multifunktionsraum Feuerwehr

Zielgruppe:

Alle Altersgruppen,
Bewegungseinsteiger und Geübte

Mitzubringen : Matte, Trinkflasche

Freitag

15:30 - 16:30

Erlebnis Pferd, GRIPS®

Mösenbichler Diethilde, Reitpädagogin
und GRIPS® Reitlehrerin in Ausbildung
0676/86860010, info@haus-hohegg.at

Bewegungslehre am Pferd, Reiterspiele,
Spiel und Spaß am Pferd, Wellnessalon
für Pferde

Kurstage: (nicht am 07.04., 14.04., 09.06. !!)

21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05.,
26.05., 02.06., 16.06., 23.06., 30.06.

Ort: Pferdehof Hohegg, Bichlstraße 7

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche ab 8 Jahre

Mitzubringen:

feste Schuhe, bequeme Kleidung,
Reit- oder Fahrradhelm (wenn vorhanden)