

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



Gesunde Gemeinde Faistenau:
Christa Huber (Leitung), Wolfgang Ginzinger,
Reinhard Innerberger, Anton Resch,
Roland Schöndorfer, Roswitha Winkler

Programmorganisation Aktivpass:
Cornelia Auer, Helga Fattinger,
Veronika Oberascher-Pfau, Evelyn Schorn

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



Programm

Herbst 2017

18.09. - 29.11.



www.gesundes-faistenau.at

Montag

10:30- 11:30

Yoga

Veronika Oberascher-Pfau, Dipl. Yogalehrerin
0650/6560008; V.Oberascher-Pfau@gmx.at

Therapeutische Übungen mit Entspannungs- und Atemtechniken.

Kurstage: (nicht am 30.10.)

18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11.

Ort: Gemeindesaal Faistenau

Zielgruppe:

Alle Altersgruppen,
Bewegungseinsteiger und Geübte.

Mitzubringen:

Matte, Decke

Mittwoch

19:00 - 20:00

Kinesiologie für innere Balance

Helga Fattinger, DGKS, Kinesiologin
0650/2123623, helga@energiefließt.com

Leichte Körperübungen mit Atemtechnik stärken das Immunsystem und führen zu Stabilität und Wohlbefinden.

Kurstage:

20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11.

Ort: Kinesiologiepraxis Helga Fattinger,
Am Anger 10, 5324 Faistenau

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene jeden Alters

Mitzubringen: Trinkflasche, Matte

Dienstag

09:00 - 10:00

Kraftausdauer-Training

Lisa Kotrc, BA, Dipl. Gesundheitsförderin
0664/1554765, lisa@fitmacherei.at

Ganzkörpertraining in der Natur für Muskelaufbau, mehr Ausdauer und Beweglichkeit.

Kurstage:

19.09., 26.09., 03.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11.

Ort: Kugelberg „Gerätestation“

Zielgruppe:

Das Outdoor Training ist für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet.

Mitzubringen:

Bequeme sportliche Bekleidung/Schuhe, angepasst an die Jahreszeit, Trinkflasche

Donnerstag

17:00 - 18:00

Singen - Training für Körper, Geist & Seele

Manuel Millonigg, Gesangspädagoge
0660/5079213, manuel.millonigg@me.com

ATEM-STIMME-KLANG

Den Körper durch die Atmung und die Stimme bewusst „spüren“ lernen. Körperhaltung – Koordination – Atemtechnik - Stimmbildung

Kurstage:

28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 02.11.

Ort: Vereinsheim Volksliedingskreis,
Hinterseestraße 92
(Altes Feuerwehrgeb. Hintereingang)

Zielgruppe: Alle Altersgruppen,
Sänger/-innen und Interessierte.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung

Dienstag

17:00 - 18:00

Yoga für den gesunden Rücken

Gertraud Resch, Yogaübungsleiterin
0676/844101200, gerti.resch@gmx.at

Sanfte Dehnungs- und Kräftigungsübungen lösen Blockaden und Spannungen in Rücken und Wirbelsäule.

Kurstage: (nicht am 24.10.)

19.09., 26.09., 03.10., 10.10., 17.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.

Ort: Multifunktionsraum Feuerwehr

Zielgruppe:

Alle die Ihrem Rücken Gutes tun wollen.

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung, Matte, Decke

Freitag

09:00 - 10:00

Pilates

Evelyn Schorn, Dipl. Gesundheits-
Personal- und Pilatestrainerin
0664/2601537, evelyn.schorn@aon.at

Effektive Trainingsmethode zur Kräftigung der Muskulatur + Verbesserung von Körperhaltung und Beweglichkeit.

Kurstage:

22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11.

Ort: Multifunktionsraum Feuerwehr

Zielgruppe: Alle Altersgruppen,
Bewegungseinsteiger und Geübte

Mitzubringen: Matte, Trinkflasche

Mittwoch

16:00 - 17:00

Voltigieren

Cornelia Auer (Voltigiergruppe Faistenau)
0664/4953671, auerconny@aon.at

Voltigieren, Turnen und Akrobatik am Pferd

Kurstage:

20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11.

Ort: Pferdestall am Hintersee
(Hinterseestr. 127)

Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche, ab 6 Jahre

Mitzubringen:

Sportkleidung (je nach Wetter),
Gymnastikpatschen, wenn vorhanden

Freitag

15:30 - 16:30

Erlebnis Pferd, GRIPS®

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

Abenteuer Reitunterricht, Reiterspiele,
Bewegungslehre am Pferd,
Wellnesssalon für Pferde

Kurstage:

22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11.

Ort: Pferdehof Hohegg, Bichlstraße 7

Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche ab 7 Jahre

Mitzubringen:

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