

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

Vorschau Frühjahr 2017:

April, Mai, Juni

SPORTS 4 FUN

07.-11. August 2017

für Kinder & Jugendliche von 6-15

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



Winter 2017

09.01. - 31.03.

AVOS
PRÄVENTION &
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Gesunde GEMEINDE



www.gesundes-faistenau.at

Montag 10:45- 11:45

Yoga – Hilfe bei Bluthochdruck

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

Entspannungstechniken, sanftes Dehnen
und Kräftigen, richtiges Atmen, leichte
Konzentrations- und Meditationsübungen

Kurstage:

09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02.,
13.02., 20.02., 27.02., 06.03., 13.03.

Ort: Gemeindesaal Faistenau

Zielgruppe:

Alle Altersgruppen,
Bewegungseinsteiger und Geübte

Mitzubringen:

Matte, Decke

Montag 17:30 - 18:30

smovey-Workout

Christiane Ebner, smovey-Coach
0664/4824126
christianeebner@msn.com

Ganzkörpervitalisierung,
Koordinationsübungen

Kurstage:

09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02.,
13.02., 20.02., 27.02., 06.03., 13.03.

Ort: Gemeindesaal Faistenau

Zielgruppe:

Anfänger Mann&Frau; Bewegungseinsteiger

Mitzubringen:

bequeme Kleidung,
Hallenschuhe, Trinkflasche,
Gymnastikmatte, smoveys (wenn vorhanden)

Dienstag 19:00 - 20:00

AQUAFITNESS

Christa Huber, Dipl. Aquatrainerin
0650/3833883
christa_huber@hotmail.com

Ganzkörpertraining im Wasser schont
Gelenke, Wirbelsäule, Bänder und
Sehnen. Je schneller die Bewegung
im Wasser desto größer der Widerstand.
Perfekt für individuelles Kraft-,
Ausdauer- und Figurtraining.

Kurstage: (nicht am 14.02.):

10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02.,
21.02., 28.02., 07.03., 14.03., 21.03.

Ort:

Hallenbad Hotel „Alte Post“

Zielgruppe:

Frauen und Männer in jedem Alter

Mitzubringen:

Badesachen

Mittwoch 18:00 - 19:00

Winterfit

Karin Stephens, Sportphysiotherapeutin
0699/19297210
karinmstephens@gmail.com

Zirkeltraining mit Lauf ABC,
Koordinations- und Gleichgewichtsübungen,
Laufspiele, einfache Sprünge

Kurstage:

11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02.,
15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03.

Ort:

Großer Turnsaal, SNMS

Zielgruppe:

Alle Altersgruppen, Geübte

Mitzubringen:

Sportbekleidung, Trinkflasche,
Turnschuhe mit heller Sohle
(wer nicht barfuß laufen kann)

Donnerstag 17:00 - 18:00

Lerne leicht, Konzentration steigern

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

BrainGym, Atemtechnik,
leichte Übungen im Stehen und Sitzen

Kurstage:

12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02.,
16.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03.

Ort: Aula Volksschule

Zielgruppe:

Schüler von 6 - 12 Jahre; Einsteiger

Mitzubringen:

Matte, Trinkflasche

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 27.01. & 17.02. !)

13.01., 20.01., 03.02., 10.02., 24.02.,
03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.

Ort: Multifunktionsraum Feuerwehr

Zielgruppe:

Alle Altersgruppen,
Bewegungseinsteiger und Geübte

Mitzubringen:

Matte, Trinkflasche



Programm Jänner.Februar.März 2017

