

Preise:

10er-Pass: € 70,00

5er-Pass: € 40,00

Der Pass kann von mehreren Personen verwendet werden und ist für alle sieben 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 Sommerquartal 2016:

Angebote folgen demnächst.

SPORTS 4 FUN

08.-11. August 2016

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



Frühjahr 2016

04.04. - 30.06.

Bewegung bedeutet mehr Lebensqualität!

AVOS
PRÄVENTION &
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Gesunde GEMEINDE



www.gesundes-faistenau.at

Montag

10:30 - 11:30

Pilates auch für Ü50

Evelyn Schorn
Dipl. Gesundheitstrainerin
0664/2601537
evelyn.schorn@aon.at

Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen,
Muskelaufbau, Körperspannung.

Kurstage:

04.04., 11.04., 18.04., 02.05.,
09.05., 23.05., 30.05., 06.06.,
Gemeindesaal: 13.06., 20.06.

Ort:

Neues Feuerwehrhaus
Gemeindesaal (nur 13.06. und 20.06.)

Zielgruppe:

Pilates auch für über 50 Jahre geeignet

Mitzubringen:

Matte, eventuell Trinkflasche

Mittwoch

14:00 - 15:00

Training im Alter für den Alltag

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

Training für Arme, Beine und Rumpf,
Beweglichkeits/Gangschulung,
Koordination, Balance und Sicherheit.

Kurstage:

06.04., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05.,
11.05., 18.05., 25.05., 01.06., 08.06.

Ort:

Turnhalle Sport-NMS

Zielgruppe:

ältere Personen

Mitzubringen:

Bequeme (Sport-) Kleidung

Donnerstag

09:00 - 10:00

smovey ... der gesunde Schwung für ALT & Jung

Christiane Ebner
0664/4824126
christianeebner@msn.com

Kräftigung der Tiefenmuskulatur,
Koordinationstraining

Kurstage:

07.04., 14.04., 21.04., 28.04., 12.05.,
19.05., 02.06., 09.06., 23.06., 30.06.

Ort:

Neues Feuerwehrhaus

Zielgruppe:

Alle, vor allem ältere Personen

Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Trinkflasche,
evtl. Matte, Hallenturnschuhe,
smovey (nur wenn vorhanden)

Freitag

14:00 - 15:00

Nordic Walking für ältere Personen

Walter Brandstätter, Sportstudent
0664/5298667
walter.brandstaetter1990@gmx.at

leichtes, richtiges Gehen, um gesund
und fit in den Sommer zu starten.

Kurstage:

08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05.,
13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06.

Ort:

Parkplatz Tennisplatz

Zielgruppe:

alle sind willkommen,
vor allem ältere Personen

Mitzubringen:

Sportschuhe, Stöcke, bequeme Kleidung



Programm April.Mai.Juni 2016

Mittwoch

18:30 - 19:30

Yoga im täglichen Leben

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

Übungen werden langsam aufgebaut
und lehren uns Entspannung,
Körperbewusstsein und Atemkontrolle.

Kurstage:

06.04., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05.,
11.05., 18.05., 25.05., 08.06., 15.06.,

Ort:

Bewegungsraum Kindergarten Faistenau

Zielgruppe:

Jeder, der sich spüren möchte

Mitzubringen:

Matte, Decke, bequeme Kleidung

Donnerstag

17:30 - 18:30

Functional Training

Claudia Eibl (Union OMT)
Dipl. Personaltrainerin
0650/5863523, claudiaeibl@gmx.at

athletisch, einfach, einzigartig:
Workout voller Energie, angepaßt für jeden

Kurstage:

07.04., 14.04., 21.04., 28.04., 12.05.,
19.05., 02.06., 09.06., 16.06., 23.06.

Ort:

Turnhalle Sport-NMS

Zielgruppe:

vom Einsteiger bis zum Sportler

Mitzubringen:

Sportkleidung, Matte, Getränk

