AVOS

GESUNDE GEMEINDE FAISTENAU

gesundes-faistenau.at

I BIN AKTIV

TÄGLICHE BEWEGUNG IN FAISTENAU

mit dem Faistenauer AKTIV-PASS

OHNE Anmeldung
stundenweise ausprobieren

08. April bis 28. Juni:

08:30 **MO: Bewegung in Balance** Anna Maria Ebner

10:00 **MI: „Schmerzfrei Training“**
nach Liebscher und Bracht Evelyn Schorn

15:00 **MI: Beweglichkeitstraining**
mit dem Mobility Stick Wolfgang Weichinger

09:00 **DO: Lu Jong** Tibetisches Heilyoga Gertrude Weber

19:00 **DO: Lauf-Konditionstraining** Karin Stephens

15:30 **FR: Voltigieren** Cornelia Auer

Aktivpass 10 Einheiten: € 70,-
Aktivpass 5 Einheiten: € 40,-

erhältlich: Bürgerbüro,
Tourismusbüro,
Raiffeisenbank Faistenau

MACH MIT !

Gültigkeit: 1 Jahr, übertragbar

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

COVID-19
Es gelten die zum jeweiligen Termin gültigen Verordnungen. Für die Einhaltung von Empfehlungen sowie zur Wahrung der Sicherheitsabstände werden die TrainerInnen die TeilnehmerInnen aufmerksam machen.

Gesunde Gemeinde Faistenau:
Christa Huber (Leitung),
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
FAISTENAU

Amtliche Mitteilung. Zugestellt durch Post.at

Faistenauer AKTIV-PASS

Programm Frühling 2024
08.04. - 28.06.

„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.

AVOS
Gemeinde Faistenau
GESUNDE GEMEINDE FAISTENAU

www.gesundes-faistenau.at

Montag
08:30 - 09:30

Bewegung in Balance

Anna Maria Ebner
Natur- und Outdoortrainerin
0664/1189144, am.ebner94@gmail.com

Inmitten der malerischen Naturkulisse am Hintersees tanken wir Kraft und geben unseren Körper Energie.
Wir stärken unseren Körper mit Kräftigungs- und Koordinationsübungen und reduzieren Verspannungen sowie Schmerzen durch effektive Dehnungs-übungen nach Liebscher&Bracht.

Termine: (nicht am 13.05., 20.05.)
08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06.

Ort: ÖBF Parkplatz am Hintersee

Zielgruppe:
Natur- & Bewegungsliebhaber

Mitzubringen:
Trinkflaschen, Handtuch,
wer möchte: Badesachen

Programm
April.Mai.Juni
2024

Mittwoch
10:00 - 11:00

„Schmerzfrei Training“ nach Liebscher & Bracht

Evelyn Schorn
Dipl. Gesundheits- und Pilatestrainerin,
0664/2601537, evelyn@bewegung-im-einklang.at

Engpassdehnung und Faszien-Rollmassage
Bei diesem Training wirken wir der zu hohen Muskelspannung und den verfilzten Faszien, die sehr oft Ursachen für Schmerzen sind entgegen.

Termine: (nicht am 01.05.)
10.04., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05.

Ort: Multifunktionsraum Feuerwehr

Zielgruppe: Erwachsene

Mitzubringen:
Matte, Trinkflasche
falls vorhanden: Faszienrolle, Ball

Mittwoch
15:00 - 16:00

Beweglichkeitstraining mit dem Mobility Stick

Wolfgang Weichinger,
Dipl. Sporttherapeut und Heilmasseur
0664/5328175, wolfgang.weichinger@gmx.at

Das Training mit dem Mobility Stick ist eine neue Form um Beweglichkeit, Stabilität und Kraft ideal miteinander zu verknüpfen!

Termine: (nicht am 01.05., 08.05.)
10.04., 17.04., 24.04., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06.

Ort: Multifunktionsraum Feuerwehr

Zielgruppe: ab 16 Jahre

Mitzubringen:
Trainingsbekleidung, Trinkflasche

Donnerstag
09:00 - 10:00

LU JONG Tibetisches Heilyoga

Gertrude Weber
0650/4220158, weberin58@gmx.at

Lu Jong -
ein kraftvolles Werkzeug für den Alltag.
Sie möchten gesund bleiben oder werden? Von innen heraus strahlen? Emotional stark sein und sich selber näher kennenlernen?

Termine:
11.04., 18.04., 25.04., 02.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06.

Ort: Multifunktionsraum Feuerwehr

Zielgruppe: alle Altersgruppen

Mitzubringen:
Matte, Sitzkissen, evtl.Trinkflasche

Donnerstag
19:00 - 20:00

Lauf-Konditionstraining

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

Hüftbeweglichkeit, Beinkraft, Rumpfstabilität, Laufkoordination und Laufspiele - damit werden wir uns auf die Lauf- und Bergsaison vorbereiten. Nicht nur die Beine dürfen in dieser Stunde arbeiten, auch der Kopf ist mit Koordination und Spiel gefordert.

Termine:
25.04., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06.

Ort: Sportplatz Schule

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene

Mitzubringen:
Matte, Laufschuhe für Draußen bzw.
bei Schlechtwetter Schuhe für die Halle

Freitag
15:30 - 16:30

Voltigieren

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

Turnen und Akrobatik
am Pferd

Termine:
19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06., 28.06.

Ort: Pferdestall am Hintersee
(Hinterseestr. 127)

Zielgruppe:
Kinder und Jugendliche ab 6 Jahre

Mitzubringen:
Sportkleidung (je nach Wetter),
Gymnastikpatschen,
wenn vorhanden