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 / am See" 7. Juli - 8. September

jeden Dienstag 8:30 - 9:30 Uhr:

PILATES - Die Kraft aus der Mitte

Evelyn Schorn, Helene Asböck Treffpunkt: Seestüberl Hintersee

Trenpunkt: Seestuberi Hintersee

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.



"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

Sommer 2020 29.06. - 04.09.







www.gesundes-faistenau.at

Montag 19:00 - 20:00

FIT durch den Sommer

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

Ein ausgewogenes Training mit kurzen Ausdauereinheiten, Kraft- und Dehnungsübungen mehr Fitness von Kopf bis Fuß.

Termine:

29.06., 06.07., 13.07., 20.07., 27.07., 03.08., 10.08., 17.08., 24.08., 31.08.

Ort: Kugelberg

(Treffpunkt: Parkplatz Bramsau-Bräu)

Zielgruppe:

Alle Altersgruppen, Anfänger & Geübte

Mitzubringen: Matte, Trinkflasche

Mittwoch 19:00 - 20:00

Ganzkörpertraining

Helene Asböck, Dipl. Gesundheitstrainerin, Yoga- und Pilatestrainerin, 0664/9137580, helene@bewegung-im-einklang.at

Leichtes Ganzkörpertraining für mehr Beweglichkeit. Wir mobilisieren die Gelenke, kräftigen und dehnen die Muskulatur. Körperübungen nach den Prinzipien der Spiraldynamik®

Termine:

01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07., 05.08., 12.08., 19.07., 26.08., 02.09.

Ort: Schul-Sportplatz SNMS

Zielgruppe:

Anfänger, alle Altersgruppen

Mitzubringen: Matte, Trinkflasche

Donnerstag 08:00 - 09:00

YIN-Yoga

Nina Budija, Personaltrainerin 0676/6514180, ninabudija@gmail.com

Eine intensive und gleichzeitig sehr passive Praxis. Durch passive Dehnungen Verklebungen und Verkürzungen in den faszialen Strukturen lösen und zur Ruhe kommen. Yin Yoga kann Schmerzen reduzieren, die Beweglichkeit fördern und den Energiefluss in den Meridianen fördern.

Termine:

02.07., 09.07., 16.07., 23.07., 30.07., 06.08., 13.08., 20.08., 27.08., 03.09.

Ort: Treffpunkt Parkplatz Hintersee Kneippanlage

Zielgruppe: Für alle geeignet

Mitzubringen: Matte, Decke oder Kissen,

2 Yoga Blöcke oder dicke Bücher

Freitag 15:30 - 16:30

Bambini Voltigieren

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

Spielerisches Herantasten an Pferd und Voltigiersport, mit Pferdepflege und einfachen Voltigierübungen.

Termine (nicht am 14.08.):

03.07., 10.07., 17.07., 24.07., 31.07., 07.08., 21.08., 28.08., 04.09.

Ort: Pferdestall am Hintersee (Hinterseestr. 127)

Zielgruppe: Kinder von 3 bis 6 Jahren

Mitzubringen:

Sportkleidung (je nach Wetter), Gymnastikpatschen wenn vorhanden

Samstag, 18.07.2020 (Ersatztermin bei Schlechtwetter: 25.07.) 08:00 - 12:00 (4 Termine)

Stand Up Paddeln

Rainer Schmid, office@sup-box.at, 0699/12379769

Stand Up Paddeln ist nicht nur ein Trendsport sondern ermöglicht neben der Verbesserung des Gleichgewichts auch die Aktivierung des gesamten Körpers: von den Füßen über die Oberschenkel, bis hin zu Rumpf- und Armmuskulatur. Auch der Rücken profitiert von der richtigen Technik auf dem SUP Board. Außerdem kann man beim Paddeln die Schönheit der Natur, die Verbindung zu dem Element Wasser und die Stille und Ruhe des Sees genießen! Ob sportlich oder einfach zum Probieren - der Kurs ist für alle mit Schwimmkenntnissen geeignet. Wir freuen uns, dir unsere Leidenschaft zum Stand Up Paddeln zu übermitteln!

Termine: nur am 18.07. (bei Schlechtwetter am 25.07.) !!!

1. Termin: 08:00 - 09.00 Uhr

2. Termin: $09:00 - 10.00 \; Uhr$

3. Termin: 10:00 – 11:00 Uhr 4. Termin: 11:00 – 12:00 Uhr Achtung!
Bitte unbedingt Voranmeldung bis 16.07.!

Ort: Badeplatz Hirschpoint

Zielgruppe: jeder mit Schwimmkenntnissen, Kinder (Schwimmer) in Begleitung eines Erwachsenen

Mitzubringen: Boardmiete € 10,- pro Stunde, Badeoutfit, evtl. Wechselkleidung



