

Preise:

10er-Pass: € 80,00

5er-Pass: € 50,00

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



Programm und Anmeldung unter

www.jackpot.fit

Telefonischer Kontakt: Evelyn Schorn 0664/2601537

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



Faistenauer AKTIV-PASS

Programm
Frühling 2026
07.04. - 26.06.

„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.



**GESUNDE
GEMEINDE**
FAISTENAU

www.gesundes-faistenau.at

Dienstag
07:45 - 08:45



Morgenyoga

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

MORGENYOGA

Mit fließenden Bewegungen, Atemübungen und bewussten Dehnungen starten wir sanft und voller Energie in den Tag.

Termine:
07.04., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05.,
12.05., 02.06., 09.06., 16.06., 23.06.

Ort: Multifunktionsraum Feuerwehr

Zielgruppe: jeder kann mitmachen!

Mitzubringen: Yogamatte, Sitzkissen, Decke

Dienstag
18:00 - 20:00



Beachvolleyball

Doppelstunden!

Verena Maschler
ehemalige Beachvolleyballerin
der A1 Österreichtour, Sportlehrerin
0650/7708102, verimaschler@gmail.com

BEACHVOLLEYBALL

Gemeinsam fit bleiben: Spaß beim Volleyball!

Termine: 26.05., 02.06., 09.06., 16.06., 23.06.

Ort: Beachvolleyplatz Tauglzipf

Zielgruppe: Leicht Fortgeschrittene

Mitzubringen: Trinkflasche, Kappe, Brille,
Badesachen und bei Besitz Volleyball

Mittwoch
10:15 - 11:15



„Schmerzfrei Training“ nach Liebscher & Bracht

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

ENGPASSEDEHNUNG 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: 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05.

Ort: Multifunktionsraum Feuerwehr

Zielgruppe: Erwachsene

Mitzubringen: Matte, Trinkflasche, falls vorhanden: Faszienrolle, Ball

Donnerstag
18:00 - 19:00



Pilatesflows

Anna Maria Ebner
Pilatesflows Instruktorin
0664/1189144, am.ebner94@gmail.com

Die **PILATESFLOWS**-Methode ist ein Gesamtpaket für deine körperliche Fitness. Die spezielle Methode bildet die Grundlage eines gesunden, starken, schmerzfremen Körper und nachhaltige Transformation. In allen Lebensphasen! In jeder Einheit lernst dein Körper sich auszubalancieren, Blockaden zu lösen und die Tiefen-Muskulatur anzusteuern - ohne ihn zu überfordern, aber für ein besseres Körperbewusstsein!

Termine: 09.04., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 21.05., 28.05.

Ort: Multifunktionsraum Feuerwehr, am 21.05.: Kindergarten OG

Zielgruppe: Erwachsene

Mitzubringen: Matte

Freitag
15:30 - 16:30

Voltigieren

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

VOLTIGIEREN

Turnen und Akrobatik am Pferd

Termine:
10.04., 17.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06.

Ort: Pferdestall am Hintersee (Hinterseestr. 127)

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche ab 6 Jahre

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



Programm

April.Mai.Juni
2026



I BIN AKTIV

TÄGLICHE BEWEGUNG IN FAISTENAU mit dem Faistenauer AKTIV-PASS

OHNE Anmeldung
stundenweise ausprobieren

07. April bis 26. Juni:

07:45
DI: **Morgenyoga** Gertraud Resch

18:00
DI: **Beachvolleyball** Verena Maschler

10:15
MI: **„Schmerzfrei Training“** Evelyn Schorn
nach Liebscher und Bracht

18:00
DO: **Pilatesflows** Anna Maria Ebner

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

Aktivpass 10 Einheiten: € 80,-

Aktivpass 5 Einheiten: € 50,-

erhältlich: Bürgerbüro,
Tourismusbüro,
Raiffeisenbank Faistenau



MACH MIT !

Gültigkeit: 1 Jahr, übertragbar

