

# I BIN AKTIV

## TÄGLICHE BEWEGUNG IN FAISTENAU mit dem Faistenauer AKTIV-PASS

OHNE Anmeldung  
stundenweise ausprobieren

12. September bis 5. Dezember:

08:30  
DI: **Qi Gong am Berg** Mag. Gudrun Schöberl

09:00  
DI: **Kraft und Beweglichkeit** ...von Kopf bis Fuß  
Christa Huber

17:30  
DI: **Fitness Dance** Irina Huber

17:30  
MI: **Boost your Immunsystem** Anna Maria Ebner

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

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](http://www.gesundes-faistenau.at)  
[info@gesundes-faistenau.at](mailto: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



## Faistenauer AKTIV-PASS



Programm  
**Herbst 2023**  
12.09. - 05.12.

## „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.



[www.gesundes-faistenau.at](http://www.gesundes-faistenau.at)

## Dienstag 08:30 (Treffpunkt)

### Qi Gong am Berg

**Mag. Gudrun Schöberl**

Qi Gong Kursleiterin, Sportlehrerin  
0660/7025038

g\_schoeberl@gmx.at

#### Qi Gong am Berg

Wir steigen gemütlich zum Gipfel des Lidaun/Feichtenstein auf. Am Gipfelplateau tanken wir Energie mit Übungen aus dem Qi Gong und können dabei die wunderschönen Ausblicke genießen.

#### Termine:

26.09. (Ersatztermin: 03.10.)

10.10. (Ersatztermin: 17.10.)

#### Ort:

26.09: Lidaun  
(Lidaunstr., 2. Parkplatz / Bärenweg)  
10.10.: Feichtenstein  
(VS Faistenau, Fahrgemeinschaft)  
Bitte um Anmeldung für die Fahrgemeinschaft am 10.10. unter 0660/7025038

#### Zielgruppe:

alle Altersgruppen

#### Mitzubringen:

bequeme, wind- und wasserfeste Wanderkleidung, feste Schuhe, Getränk, kleine Jause

## Dienstag 09:00 - 10:00

### Kraft und Beweglichkeit von Kopf bis Fuß

**Christa Huber**

Sportpädagogin

0650/3833883, christa\_huber@hotmail.com

#### Kaft & Beweglichkeit

Einfache Übungen, die bewusst zu mehr Muskelkraft und Beweglichkeit/Gelenkigkeit führen.

#### Termine (nicht am 03./10./17.10.):

12.09., 19.09., 26.09., 24.10., 31.10.,  
07.11., 14.11., 21.11.

Ort: Multifunktionsraum Feuerwehr

Zielgruppe: für jede Frau und jeden Mann

Mitzubringen: Matte, Socken, evtl. Trinkflasche

## Dienstag 17:30 - 18:30

### Fitness Dance

**Irina Huber**

Akademische Tanztrainerin

0664/4877328

huber.dancing@gmail.com

#### Fitness Dance

Im Unterricht können durch Improvisationen neue Bewegungsmuster entdeckt, das Körpergefühl verbessert und mehr Selbstvertrauen aufgebaut werden.

#### Termine:

12.09., 19.09., 26.09., 03.10., 10.10.,  
17.10., 24.10., 31.10., 07.11., 14.11.

Ort: Multifunktionsraum Feuerwehr

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene

Mitzubringen: Trinkflasche

## Mittwoch 17:30 - 18:30

### Boost your Immunsystem

**Anna Maria Ebner**

Dipl. Ernährungstrainerin, Yogatrainerin,  
Natur- und Outdoortrainerin

0664/1189144

am.ebner94@gmail.com

#### Boost your Immunsystem - Get „Gesund & Glücklich“ with me!

Mit Koordinations- und Ausdauerübungen machen wir uns fit für die kalte Jahreszeit. Zusätzlich zum Körpertraining verpassen wir unseren Immunzellen eine Portion Frischekick der besonderen Art.

#### Termine (nicht am 01.11.):

13.09., 20.09., 27.09., 04.10., 11.10.,  
18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11.

Ort: ÖBF Parkplatz am Hintersee

#### Zielgruppe:

Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger

#### Mitzubringen:

Kleines Handtuch, evtl. 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:

14.09., 21.09., 28.09., 05.10.,  
12.10., 19.10., 02.11., 09.11.,  
16.11., 23.11.

#### Ort:

Multifunktionsraum Feuerwehr

#### Zielgruppe:

alle Altersgruppen

#### Mitzubringen:

Matte, Sitzkissen,  
evtl. Trinkflasche



**Programm**  
Sept.Okt.Nov.Dez  
**2023**