

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



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.



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 Dehnungsübungen 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

Mittwoch

10:00 - 11:00

„Schmerzfrei Training“ nach Liebscher & Bracht

Evelyn Schorn

Dipl. Gesundheits- und Pilatetrainerin,
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



Programm
April.Mai.Juni
2024