

I BIN AKTIV

TÄGLICHE BEWEGUNG IN FAISTENAU mit dem Faistenauer AKTIV-PASS

OHNE Anmeldung
stundenweise ausprobieren

01. Juli bis 13. September:

09:00
MO: **MIX FIT** Christiane Frimbichler

Verena Maschler

17:30
DI: **BEACHVOLLEYBALL**

Doppelstunden!

19:00
MI: **FITNESS DANCE** Irina Huber

18:00
DO: **YOGA** Gertraud Resch

16:00
FR: **TENNIS** für Anfänger & Wiedereinsteiger

Sandra Gruber (TC Faistenau)

Termin 1 - 16:00 Uhr
Termin 2 - 17:00 Uhr

Anmeldung erforderlich!
max. 3 Personen pro Stunde möglich



Aktivpass 10 Einheiten: € 70,-

Aktivpass 5 Einheiten: € 40,-

erhältlich: Bürgerbüro,
Tourismusbüro,
Raiffeisenbank Faistenau

Gültigkeit: 1 Jahr, übertragbar

MACH MIT !

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



Bewegt im Park

12. Juni - 28. August
jeden Mittwoch 8:30 - 9:30 Uhr

Buntgemischtes Bewegungsprogramm

Treffpunkt:

Lago Bar (Seestüberl) am 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.

**GESUNDE
GEMEINDE
FAISTENAU**



Faistenauer AKTIV-PASS



Programm
Sommer 2024
01.07. - 13.09.

„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

09:00 - 10:00

Mix Fit

Christiane Frimbichler
Smovey Coach,
PKA, Energetikerin
0664/4824126
energiebergwerk@gmail.com

MIX FIT

Gemischte Workouts für Körper,
Geist und Seele -
abwechselnd mit smoveys,
Matte, Sessel, Ball oder Bänder

Termine:

01.07., 08.07., 15.07.,
12.08., 19.08., 02.09.

Ort:

Multifunktionsraum Feuerwehr

Zielgruppe:

alle Bewegungsbegeisterten

Mitzubringen:

Matte, Trinkflasche,
Hallenschuhe

Dienstag

17:30 - 19:30

Spaß im Sand mit Beachvolleyball

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

BEACHVOLLEYBALL

Ich spiele mit euch Beach-
volleyball am wunderschönen
Hintersee. Wer möchte, kann
seine Techniken verbessern,
aber vor allem steht der Spaß
im Vordergrund.

Termine:

(NICHT bei Regenwetter)
02.07., 09.07., 16.07.,
23.07., 30.07.

Doppelstunden!

Ort:

Beachvolleyballplatz
Tauglspitz

Zielgruppe:

Jugendliche & Erwachsene

Mitzubringen:

Trinkflasche, Brille, Kappe,
Sportoutfit und Badebekleidung

Mittwoch

19:00 - 20:00

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:

03.07., 10.07., 24.07.,
31.07., 07.08., 14.08.,
28.08., 04.09., 11.09.

Ort:

Multifunktionsraum Feuerwehr

Zielgruppe:

Jugendliche und Erwachsene

Mitzubringen:

Trinkflasche

Donnerstag

18:00 - 19:00

Yoga

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

YOGA

Sanfte Dehnungs,- und
Kräftigungsübungen,
Achtsamkeits- und
Entspannungsübungen

Termine:

18.07., 25.07., 08.08.,
22.08., 29.08., 12.09.

Ort:

Multifunktionsraum Feuerwehr

Zielgruppe:

Anfänger & Fortgeschrittene

Mitzubringen:

Matte, Sitzkissen

Freitag

16:00 - 17:00
17:00 - 18:00

Tennis für Anfänger und Wiedereinsteiger

Tennisclub Faistenau,
Trainerin: Sandra Gruber
0664/75060082 (Manuel Ebner)
tennisclub-faistenau@gmx.at

TENNIS

Erlernen der Grundschnitte
mit professioneller Anleitung.

Termine:

12.07., 02.08., 13.09.
(nur bei Schönwetter)

Ort:

Tennisplatz Faistenau
(Bramsaustraße 30)

Zielgruppe:

alle Altersgruppen

Mitzubringen:

Sportbekleidung,
wichtig: Tennisschuhe!
evtl. Trinkflasche

Schläger & Bälle sind vor Ort

**Voranmeldung erforderlich,
da max. 3 Personen/Stunde**



P r o g r a m m
Juli.August.September
2024

SPORTS 4 FUN

05. - 09. August 2024
Sportplatz Faistenau

Airtrack
Alpines Felsklettern
Asphaltstockschießen
Beachvolleyball
Bouldern
Kids Aktiv
Kletterwand Indoor
Mountainbike
Sportschiessen
Vollgieren
Waldkletterweg
(abwechselnd mit Fussball)

(Änderungen vorbehalten)