

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

## Der Aktiv-Pass:



**GESUNDE  
GEMEINDE**  
FAISTENAU

## Das ideale Geschenk für

- + Geburtstage
  - + feierlichen Anlässe
  - + Firmen-Mitarbeiter
  - + Weihnachten
- u.v.m.



## Faistenauer AKTIV-PASS



Programm  
**Frühling 2025**  
02.04. - 27.06.

„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.

- übertragbar -
  - von Paaren nutzbar -
  - zum Verleihen -
- u.v.m.

### 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



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

**Montag**  
18:00 - 19:00

**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:**  
07.04., 14.04, 28.04, 19.05., 26.05.

**Ort:**  
Multifunktionsraum Feuerwehr

**Zielgruppe:**  
alle Bewegungsbegeisterten

**Mitzubringen:**  
Matte, Trinkflasche,  
Hallenschuhe

**Mittwoch**  
09:00 - 10:00

**Soulpower**

**Sabine Rauch**  
Humanenergetikerin, Übungsleiter für  
Fitness und Gesundheitssport / Sport Austria  
0664/73827021, praxis@sabine-licht.at



**SOULPOWER**

Gesunde Bewegung für den Körper (Ausdauer,  
Kraft, Balance, Stretching) mit anschließender  
Meditation für mehr Kraft, Energie und Freude  
im Alltag. Getreu dem Spruch: "Tue deinem  
Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust hat,  
darin zu wohnen. (Theresa v. Avila)

**Termine:**  
02.04., 09.04., 23.04., 30.04., 07.05.,  
14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 25.06.

**Ort:** Multifunktionsraum Feuerwehr

**Zielgruppe:** alle Altersgruppen

**Mitzubringen:** Matte, Decke, Trinkflasche,  
Hallenschuhe oder Socken mit Antirutschsohle

**Mittwoch**  
19:45 - 21:45

**Volleyball**

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



**Doppelstunden!**

**VOLLEYBALL**

Gemeinsam in der Halle fit bleiben: Spaß beim Volleyball !

**Termine:** 02.04., 09.04., 16.04., 23.04., 30.04.

**Ort:** Turnhalle der VS (Eingang Schulsportplatz)

**Zielgruppe:** Leicht Fortgeschrittene

**Mitzubringen:** Hallenschuhe, Trinkflasche, Freude

**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:**  
17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05.,  
05.06., 26.06.

**Ort:** Multifunktionsraum Feuerwehr

**Zielgruppe:** alle Altersgruppen

**Mitzubringen:**  
Matte, Sitzkissen, evtl.Trinkflasche

**Freitag**  
16:00 - 17:00

**Voltigieren**

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



**Turnen und Akrobatik am Pferd**

**Termine:**  
11.04., 25.04., 09.05., 16.05.,  
23.05., 30.05., 06.06., 13.06.,  
20.06., 27.06.

**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  
**2025**



**Bewegt am See**

**2025**

+++Programm folgt+++

4. - 8. August 2025:

**SPORTS 4 FUN**