

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
Winter 2026
08.01. - 23.03.

„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



Fit in den Frühling

Sabine Rauch

Humanenergetikerin, Übungsleiterin für Fitness und Gesundheitssport/Sport Austria
0664/73827021, praxis@sabine-licht.at

FIT IN DEN FRÜHLING

Gesunde Bewegung für den Körper (Ausdauer, Kraft, Balance, Stretching) mit anschließender Meditation für mehr Kraft, Energie und Freude im Alltag.

Termine:

26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03.

Ort: Multifunktionsraum Feuerwehr

Mitzubringen:

Turnmatte, Decke, Trinkflasche, Hallenschuhe bzw. Socken mit Antirutschsohle

Mittwoch
19:00 - 21:00



Volleyball

Doppelstunden!

Verena Maschler

ehemalige Beachvolleyballerin der A1 Österrichtour, Sportlehrerin
0650/7708102, verimaschler@gmail.com

VOLLEYBALL

Gemeinsam in der Halle fit bleiben: Spaß beim Volleyball!

Termine:

28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02.

Ort:

Turnhalle VS (Eingang Schulsportplatz)

Zielgruppe:

Leicht Fortgeschrittene

Mitzubringen:

Hallenschuhe, Trinkflasche, Freude

Montag
10:00 - 11:00



Langlauf KLASSIK

Josef Rehr

Übungsleiter Langlauf
0664/5241712, jsp.rehr@cablelink.at

Grundlagen erlernen und verbessern

Termine: 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02.

Ort:

Langlaufstadion Faistenau bei Unsicherheit zu Wetter/Schneelage/Ausweich-Treffpunkt bitte um Kontaktaufnahme

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene

Mitzubringen:

Langlaufausrüstung KLASSIK, Kleidung im Zwiebelschalenprinzip (Bewegungsfreiheit!), dünne Handschuhe, Trinkflasche, Loipen-Ticket, bereits gekaufter Aktivpass

Donnerstag
09:00 - 10:00



Qi Gong

Mag. Gudrun Schöberl

Qi Gong Kursleiterin, Sportlehrerin
0660/7025038, g_schoeberl@gmx.at

QI GONG

Mit Hilfe von leichten Mobilisierungsübungen bereiten wir unsere Muskeln und Gelenke auf die Qi Gong Praxis vor. Die meditativen und achtsamen Bewegungen verhelfen uns zu innerer Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit.

Termine:

08.01., 15.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02.

Ort: Multifunktionsraum Feuerwehr

Zielgruppe: für alle Bewegungsbegeisterten

Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Socken, Trinkflasche, Matte

Dienstag
09:00 - 10:00



Kraft und Beweglichkeit

Christa Huber

Sportpädagogin
0650/3833883
christa_huber@hotmail.com

KRAFT und BEWEGLICHKEIT

Einfache Übungen mit und ohne Handgeräte für mehr Beweglichkeit und Kraft in den Muskeln des ganzen Körpers.

Termine:

13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02.

Ort: Multifunktionsraum Feuerwehr

Zielgruppe:

Frauen und Männer aller Altersgruppen

Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Matte, Socken

Donnerstag
19:15 - 21:15



Linedance

Regina Marie Wallner

0660/7599494, regina.wallner@gmx.at

LINE DANCE

Tanz ohne Partner, Erlernen kurzer Choreografien zu verschiedenen Musikstücken (Country, Pop, Oldies)

Termine:

22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02.

Ort:

Turnhalle VS (Eingang Schulsportplatz)

Zielgruppe: Einsteiger bis Fortgeschrittene

Mitzubringen:

Trinkflasche, bequeme Kleidung, Socken oder leichte Hallenschuhe, die sich gutdrehen lassen

Dienstag
16:00 - 18:00



Schneeschuhwandern

Manfred Schnitzhofer

Instruktor Skitouren
0650/5556810, m.schnitzhofer@aon.at

Doppelstunden!

Gehtechnik, Verhalten i.d. Natur, Ausrüstung, Umgang mit Lawinenschüttelungsversuche, Tourenplanung nach Lawinenbericht

Termine: 13.01., 27.01., 10.02., 24.02., 10.03.

Ort: SMS Faistenau, Eingang Turnsaal

Zielgruppe: Einsteiger bis Fortgeschrittene

Mitzubringen:

Warme Kleidung, feste Schuhe, Skistöcke und Schneeschuhe (können bei rechtzeitiger Anmeldung gegen Gebühr besorgt werden) Stirnlampe, LVS-Gerät (Leihgeräte für Übung vorhanden)

Freitag
17:30 - 18:30



Langlauf SKATING

Josef Rehr

Übungsleiter Langlauf
0664/5241712, jsp.rehr@cablelink.at

Grundlagen erlernen und verbessern

Termine: 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02.

Ort:

Langlaufstadion Faistenau bei Unsicherheit zu Wetter/Schneelage/Ausweich-Treffpunkt bitte um Kontaktaufnahme

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene

Mitzubringen:

Langlaufausrüstung SKATING, Kleidung im Zwiebelschalenprinzip (Bewegungsfreiheit!), dünne Handschuhe, Trinkflasche, Loipen-Ticket, bereits gekaufter Aktivpass