

## Preise:

10er-Pass: € 70,00

5er-Pass: € 40,00

Der Pass kann von mehreren Personen verwendet werden und ist für alle sieben 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

## Vorschau Winterquartal 2017:

Jänner bis April

**Bewegung bedeutet  
MEHR  
Lebensqualität!**

Arbeitsgruppe Gesunde Gemeinde Faistenau

Organisation:

Christa Huber, Wolfgang Ginzinger,  
Reinhard Innerberger, Anton Resch,  
Roswitha Winkler, Roland Schöndorfer

## 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

„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.

**Faistenauer  
AKTIV-PASS**



**Herbst 2016**  
26.09. - 16.12.

**avos**  
PRÄVENTION &  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

**Projekt**  
Gesunde GEMEINDE



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

## Montag 10:30 - 11:30

### Pilates

Evelyn Schorn  
Dipl. Gesundheitstrainerin  
0664/2601537  
evelyn.schorn@aon.at

Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen  
und Atmen

**Kurstage:**  
26.09., 03.10., 10.10., 17.10., 24.10.,  
31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.

**Ort:**  
Multifunktionsraum Feuerwehr

**Zielgruppe:**  
Einsteiger und Fortgeschrittene

**Mitzubringen:**  
Matte, eventuell Trinkflasche

## Dienstag 16:30 - 17:30

### Yoga

Gertraud Resch, Yogaübungsleiterin,  
0676/844101200; gerti.resch@gmx.at

Aktivierung der Selbstheilungskräfte  
durch sanfte Körperübungen, Atem- und  
Entspannungstechniken

**Kurstage:**  
27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 25.10., 8.11.,  
15.11., 22.11., 29.11., 06.12.; nicht am 01.11.

**Ort:**  
Multifunktionsraum Feuerwehr

**Zielgruppe:**  
Alle Altersgruppen

**Mitzubringen:**  
Bequeme Kleidung, Matte, Decke

## Mittwoch 15:30 - 16:30

### Voltigieren

Voltigiergruppe Faistenau, Cornelia Auer,  
Übungsleiter Voltigieren,  
0664/4953671, auerconny@aon.at

Voltigieren, Turnen und Akrobatik am Pferd

**Kurstage:**  
28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 26.10., 02.11.,  
09.11., 16.11., 23.11., 30.11.

**Ort:** Pferdestall am Hintersee  
Hinterseestr. 127, 5324 Faistenau

**Zielgruppe:**  
Kinder und Jugendliche, ab 6 Jahre

**Mitzubringen:**  
Sportkleidung (je nach Wetter),  
Gymnastikpatschen, wenn vorhanden

## Donnerstag 19:00 - 20:00

### Kinesiologie

Helga Fattinger, DGKS, Kinesiologin  
0650/2123623, helga@energiefließt.com

Körperübungen kombiniert mit  
Atemtechnik, Stärkung d. Immunsystems

**Kurstage:**  
29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 27.10.,  
03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12.

**Ort:** Kinesiologiepraxis Helga Fattinger,  
Am Anger 10, 5324 Faistenau

**Zielgruppe:**  
Jugendliche und  
Erwachsene jeden Alters

**Mitzubringen:**  
Bequeme Kleidung, Matte

## Dienstag 19:00 - 20:00

### Rückenstabil

Stephanie Heindl und Walter Brandstätter  
0664/9140667 und 0664/5298667  
stephi\_heindl@yahoo.de  
walter.brandstaetter1990@gmx.at

Kräftigungsübungen für die Rückenmuskultur

**Kurstage:**  
27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 8.11., 15.11.,  
22.11., 29.11., 06.12.; 13.12.;  
nicht am 25.10. und 01.11.

**Ort:** Multifunktionsraum Feuerwehr

**Zielgruppe:**  
Alle Altersgruppen

**Mitzubringen:** Matte und ev. Trinkflasche

## Mittwoch 19:00 - 20:00

### Qigong - Meditation in Bewegung

Ilse Krammer-Altendorfer, Qigong-Trainerin  
0660/5225502, ilse@ilka.co.at

Bewegungsmeditation, Gleichklang durch  
Atmung, Bewegung und Entspannung

**Kurstage:**  
28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 02.11., 09.11.,  
16.11., 23.11., 30.11., 07.12., nicht am 26.10.

**Ort:** Turnhalle Sport-NMS

**Zielgruppe:**  
Anfänger, Erwachsene aller Altersstufen

**Mitzubringen:** dicke Socken oder weiche  
Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung

## Freitag 15:00 - 16:00

### Beckenbodentraining

Marianne Binder, Physiotherapeutin,  
0650/9576741

Kräftigung der tiefen Bauch-, Rücken-  
Beckenbodenmuskulatur,  
Stabilisierung der Lendenwirbelsäule

**Kurstage:**  
30.09., 07.10., 21.10., 04.11., 11.11.,  
18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.;  
nicht am 14.10. und 28.10.

**Ort:** Multifunktionsraum Feuerwehr

**Zielgruppe:**  
nur Frauen

**Mitzubringen:**  
bequeme Kleidung, Matte



# Programm September. Oktober November. Dezember 2016