

feistritz : aktiv



....IN DEN SOMMER 2018

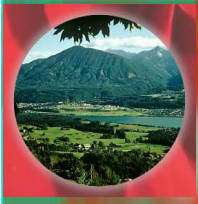
...MACH MIT UND BLEIB FIT !!



**GESUNDE GEMEINDE
FEISTRITZ IM
ROSENAL**

gesunde
gemeinde

Amtliche Mitteilung
Zugestellt durch Österreichische Post



Feistritz
im Rosental

ASKÖ



Kärntner Gesundheitsfonds

gesundheitsland
kärnten
www.gesundheitsland.at

gesunder
verein

LAND KÄRNTEN

bst©

Aktiv und fit in den Sommer

Ab **09. Mai 2018** starten unsere Kurse mit einem vielseitigen Aktiv & Sportprogramm für die ganze Familie! Auch für uns heißt's jetzt wieder durch viel Bewegung und Spaß neue Energie zu tanken.

Deshalb wollen wir mit **feistritz:aktiv in den Sommer – "mach mit und bleib fit"** allen Bewegungshungrigen und Gesundheitsorientierten die Möglichkeit bieten, in der Gruppe sportlich aktiv zu sein. Ob Jung oder Alt – im Vordergrund stehen persönliche Fitness, die Gesundheit und körperliche Betätigung ohne sportlichen Wettkampf und Leistungsdruck.

Wir sind voll motiviert mit euch wieder „Gas zu geben“ und Spaß zu haben und freuen uns auf ein Wiedersehen und auf einen gesunden und sportlichen Sommer.

MONTAG

Beginn: 14. Mai 2018

18:00 Uhr

LAUFTREFF

Freude an der Bewegung

Trainer von LLC Suetschach:
Mario Jesenko
Daniel Oberdünnhofen

Einstieg jederzeit möglich !!! Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund. Für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene. Die Teilnahme ist **kostenlos!** **Treffpunkt : Suetschach LLC Wiese**

MITTWOCH

Beginn: 09. Mai 2018

19:30 bis 20:30 Uhr

YOGA

Treffpunkt: Volksschule Feistritz iR

Trainerin: **Julia Seger**
vom **ASKÖ SC Rosental**

Wohlbefinden und persönliche Zufriedenheit kommen aus dem gesunden Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Mit Yoga stärken Sie auf sanfte und einzigartige Weise Ihre innere Balance. Bitte Matte mitbringen. Bei Schönwetter findet das Yoga im Freien statt.

€ 30,00
10 Einheiten
Mindestteilnehmer: 10 TN

DONNERSTAG

Beginn: 31. Mai 2018

19:00 bis 20:00 Uhr

RÜCKEN-FIT im Freien

Training für Erwachsene
Treffpunkt: Wahaha-Parkplatz

Trainer: **Christian Pertl**
vom **ASKÖ SC Rosental**

Verbesserung der Körperwahrnehmung. Das Training führt zu einer starken Mitte, einem kräftigen Rücken, verbessert die Körperhaltung und fördert das Wohlbefinden. Bitte Matte mitbringen. Treffpunkt: Wahaha Parkplatz

€ 30,00
10 Einheiten

Bei Yoga und Rückenfit ist pro Jahr ein einmaliger Mitgliedsbeitrag von Euro 15,00 an den Verein

Kärntner Gesundheitsfonds

LAND KÄRNTEN

gesunder
verein