

feistritz : aktiv



....DURCH DEN HERBST 2017

... MACH MIT UND BLEIB FIT !!



GESUNDE GEMEINDE
FEISTRITZ IM
ROSEN TAL

gesunde
gemeinde

Zugestellt durch post.at

Liebe Gemeindebürgerinnen, liebe Gemeindebürger!
Liebe Jugend!

Es freut mich sehr, dass wir auch für das Herbstprogramm 2017 wieder viele attraktive Veranstaltungen anbieten können. Ganz besonders freut es mich, dass sich unsere Angebote an jede Altersgruppe richten. Ob Jung oder Alt – bei unseren Kursen ist Jeder herzlich willkommen! Im Vordergrund stehen persönliche Fitness, Gesundheit und körperliche Betätigung, ohne sportlichen Wettkampf und Leistungsdruck. Aktiv und fit durch den Herbst... Ab dem 02. Oktober 2017 starten unsere Herbstkurse mit einem vielseitigen Aktiv & Sportprogramm für die ganze Familie !!

Deshalb wollen wir mit **feistritz:aktiv durch den Herbst** allen Bewegungshungrigen und Gesundheitsorientierten die Möglichkeit bieten, in der Gruppe sportlich aktiv zu sein.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Sichten der Angebote und „**macht mit und bleibt fit**“!

Mit gesunden Grüßen, **Ihre Bürgermeisterin**

Souya Feurig

MONTAG

Beginn 02. Oktober 2017

17:00 bis 18:00 Uhr LAUFTREFF - Freude an der Bewegung Trainer von LLC Suetschach: **Robert Brandl**
Mario Jesenko

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**

19:30 bis 20:30 Uhr ZUMBA im Kulturhaus Trainerin: **Martina Primik - SV Feistritz**

Zumba® Fitness ist ein Tanz-Fitness-Workout mit garantiertem Spaßfaktor! Mit heißen Rhythmen aus Lateinamerika und Hits aus den Charts wird es zum effektivsten, innovativsten und spannendsten Workout für **jedermann**. Bei Zumba® wird der ganze Körper beansprucht, dabei trainiert man die Ausdauer und verbrennt viele Kalorien. Komm und überzeug dich selbst!!! (Info 0664/3326278 Martina Primik)

€ 30,00
10 Einheiten



DIENSTAG

Beginn 03. Oktober 2017

14:00 bis 15:30 Uhr BEWUSSTE BEWEGUNG für die ältere Generation
BEGINN 24. Oktober 2017 Trainerinnen: **Steffi Malle**
SC Rosental

Sich bewusst zu bewegen (in der Natur sowie in der Halle) stehen bei diesem Kurs im Vordergrund. Treffpunkt vor der Volksschule € 15,00
5 Einheiten

17:00 bis 18:00 Uhr KINDERTURNEN 5-8 Jahre TrainerInnen: **des ASKÖ SC Rosental**

(Training an ungeraden Wochen Mittwoch, gerade Wochen Dienstag) Spiel und Spaß an der Bewegung stehen im Vordergrund. € 20,00
10 Einheiten

18:00 bis 19:00 Uhr ATHLETIKTRAINING für Kinder ab 9 Jahren TrainerInnen: **des ASKÖ SC Rosental**

(Training an ungeraden Wochen Mittwoch, gerade Wochen Dienstag) Sensomotorisches und koordinatives Beweglichkeitstraining. € 20,00
10 Einheiten

ASKÖ



gesundheitsland
kärnten
www.gesundheitsland.at

gesunder
verein

LAND KÄRNTEN

bst©

feistritz : aktiv



....DURCH DEN HERBST



**GESUNDE GEMEINDE
FEISTRITZ IM
ROSENAL**

... MACH MIT UND BLEIB FIT !!

MITTWOCH

Beginn 04. Oktober 2017

ab 15:00 Uhr

JUJUTSU—Selbstverteidigung

Trainer:
Günter Painter

Anmeldung bei Günter Painter: 0664/180 2672
Trainingstage: ungerade Wochen Dienstag, gerade Wochen Mittwoch

DONNERSTAG

Beginn 05. Oktober 2017

17:30 bis 19:00 Uhr

HIT-TRAINING
ab 10 Jahren; für Geübte

TrainerInnen: **des
ASKÖ SC Rosental**

Das High Intensity Training ist eine intensive Trainingsmethode für Geübte mit Koordinations-, Schnelligkeits-, Agility- (Gewandtheit) und Krafelementen.

€ 30,00
10 Einheiten

19:00 bis 20:00 Uhr

RÜCKEN-FIT - Training für Erwachsene

Trainer: **Christian
Pertl—SV Feistritz iR**

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

€ 30,00
10 Einheiten

19:00 bis 20:00 Uhr

YOGA

Trainerin: **Julia Seger
SV Feistritz iR**

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.

€ 30,00
10 Einheiten
Mindestteilnehmer: 10 TN

+ BOULDERGARAGE St. Johann iR+

Neue Boulderkurse in der Bouldergarage in St. Johann im Rosental

Infos: info@bouldergarage.at
Mak Valentin: 0650/401 11 64

**SV St. Johann/Sent
Janz**



Voravisio:

02.01.-06.01.2018 Kinderskikurs im Bodental vom SC Rosental
Nähere Infos: 0664/4183696



Aus versicherungstechnischen Gründen ist pro Person ein einmal jährlicher Mitgliedsbeitrag zu entrichten, welcher für alle Kurse des feistritz:aktiv Programms gilt.
Erwachsene Euro 15,00/Kinder 10,00

Die Veranstaltungen finden im Kultursaal (Zumba) und im Turnsaal der Volksschule Feistritz statt, der Lauftreff auf der LLC-Wiese in Suetschach.

Mitzubringen sind Matte oder Decke, bequeme Kleidung und der Kursbeitrag.

**Anmeldungen und weitere Informationen bitte beim Gemeindeamt
unter der Tel. Nr.: 04228/2035 oder email: feistritz-ros@ktn.gde.at**

Impressum: Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:

Marktgemeinde Feistritz im Rosental, 9181 Feistritz/Ros., Hauptplatz 126

Telefon: 04228/2035, Fax: 04228/2035 24

E-Mail: feistritz-ros@ktn.gde.at | Internet: www.rosengemeinde.at

ASKÖ



gesundheitsland
kärnten
www.gesundheitsland.at

gesunder
verein

LAND KÄRNTEN

bst©