

feistritz : aktiv



....IN DEN  
SOMMER 2018



GESUNDE GEMEINDE  
FEISTRITZ IM  
ROSENAL



## TENNISKURSE im Sportzentrum FEISTRITZ

### TENNISKURSE FÜR KINDER UND ERWACHSENE

(Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene)

Anmeldung und Info: Kraxner Claudia 0664/4183696 oder per Email: claudia.kraxner@aon.at

**Schnupperstunde am 11. Mai 2018**

**Kinder um 17:00 Uhr / Erwachsene um 18:00 Uhr**

**Einstieg jederzeit möglich**

## + BOULDERGARAGE St. Johann iR+

**Neue Boulderkurse** in der Bouldergarage in St. Johann im Rosental  
Infos: info@bouldergarage.at oder  
Mak Valentin: 0650/401 11 64

**SV St. Johann/Sent  
Janz**



## GESUNDHEITS-CHALLENGE im Wahaha

Beginn: 25. Mai 2018

**25. Mai 2018—18:00**

**Informationsabend im  
Wahaha in der Sky-Bar**

**In 8 Wochen zu mehr  
Wohlbefinden!  
3 Monate Training mit  
ganz viel Spaß !!!**

Training für Erwachsene

Trainerin:  
**Helga Poschinger  
vom Wahaha**

Mach mit bei der Challenge und merke, wie sich

**DEINE GESUNDHEIT,  
DEINE LEISTUNG** und

**DEIN WOHLBEFINDEN** bessern.

...und als positiver Nebeneffekt: Fett- & Gewichtsreduktion inclusive :-)

Das Programm beinhaltet:

Körperanalyse (beinhaltet Messung von Körperumfang, Wiegen, Bestimmung Muskelmasse, BMI, Körperfettmessung)

24 Gruppenkurse (Ganzkörpertraining, Stoffwechselaktivierung, Muskelkräftigung, Fettverbrennung)

Ernährungsplan

Gerätetrainingsplan

Es besteht zusätzlich die Möglichkeit zur Nutzung des Fitness-Studios zum Vereinstarif von Euro 27,00 pro Monat

Am Freitag, den **25. Mai 2018 um 18:00** findet ein kostenloser

**Informationsabend (Dauer ca. 1,5 Std)** mit der Trainerin Helga Poschinger in der Sky-Bar im Wahaha statt.

Nähere Infos und Anmeldung: 0650/32 00 493 (Poschinger Helga)

€ 30,00 pro Monat

Gesamtkosten € 60,00 für die Challenge (ohne Fitness-Studio)

Fitness-Studio: 27,00 pro Monat (Vereinstarif in Verbindung mit der Challenge)

Mindestteilnehmer: 10  
Maximalteilnehmer: 25



**Anmeldungen und weitere Informationen über die verschiedenen Kurse bitte beim  
Gemeindeamt unter der Tel. Nr.: 04228/2035-22 (Stefaner Brigitte) oder email:**

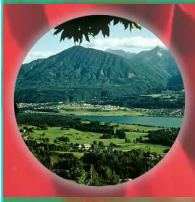
**feistritz-ros@ktn.gde.at**

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.feistritz-rosental.gv.at



Feistritz  
im Rosental

ASKÖ



Kärntner Gesundheitsfonds

gesundheitsland  
kärnten  
www.gesundheitsland.at

gesunder  
verein

LAND KÄRNTEN

bst©