

Bewegung und Fitness im Bildungszentrum St. Stefan im Gaital ein vielfältiges Sport- und Freizeitangebot für alle Altersgruppen

Kneipp Aktiv-Club Hermagor

Der **Kneipp Aktiv-Club Hermagor** bietet im Turnsaal des Bildungszentrums St. Stefan folgendes Trainingsprogramm an:

Ab 09. Oktober **jeden Mittwoch von 18:00 - 19:00 Uhr: Fit&Fun – Training für die Damen**

- Aerobic und Zumba-Elemente
- Bauch-Beine-Po
- Gymnastik mit Bällen, Bändern, Hanteln, Sticks
- Koordinationstraining
- Pilates
- Stärkung des Beckenbodens
- Wirbelsäulentraining
- Piloxing Elemente
- Deep Work
- Faszientraining
- Spiral Dynamik
- Body Art



Preisliste:	10 Einheiten für Mitglieder	€40,00
	Gäste	€65,00
	Einzelstunden für Mitglieder	€5,00
	Gäste	€7,50

Schüler, Lehrlinge und Studenten zahlen die Hälfte!

Weitere Informationen und Anmeldung unter Tel.: **0650/9350166**

Kinderturnen

Kinderturnen unter der Leitung von Patricia Schaffenegger, Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Zert. Motopädagogin, wird im Bildungszentrum St. Stefan folgendes Programm angeboten:

Jeden Donnerstag:

- Eltern - Kind – Gruppe von 16:00 – 16:50 Uhr mit Begleitung, Laufalter 3 Jahre
- Klein - Kind- Gruppe von 17:10 – 18:00 Uhr ohne Begleitung, 4-6 Jahre

Preis: 8 Einheiten – €75,00
16 Einheiten – €145,00



Infos und Anmeldung unter Tel.: **0650/6902313** oder unter kinderturnen.motorik@gmail.com

Fit durch den Winter

Unter der Leitung von Silvia Jost, Dipl. Bewegungstrainerin, wird im Turnsaal des Bildungszentrums St. Stefan folgendes Trainingsprogramm angeboten:

Ab 07. Oktober jeden Montag von 19:00 - 20:00 Uhr: Herz- Kreislauftraining mit anschließenden Ganzkörper-Muskelaufbauübungen

Ab 08. Oktober jeden Dienstag von 17:00 - 18:00 Uhr: Das sanfte Ganzkörpertraining - kräftigt alle wichtigen Muskelgruppen

Mitzubringen wäre eine Bodenmatte. Weiter Infos und Anmeldung unter Tel.: **0650/5400318**

Blatt wenden!

Naturfreunde

Kinderklettern - Öffnungszeiten: Die Saison geht vom 25. Oktober 2024 bis 11. April 2025

Freitag: 18:30 bis 21:00 Uhr (betreutes Klettern für Kinder bis 20:30 Uhr)

Schnupperklettern nur für Kinder und nur beim 1. Besuch der Kletterhalle.



Kurse 2024/2025:

- Kinderkletterkurs Toprope und Vorstieg (ab 8 Jahren)
Termin steht noch nicht fest, ist aber Anfang 2025 geplant, Ausschreibung erfolgt über die Naturfreunde Homepage (6 Einheiten) Preis 35€ (online Anmeldung)
- Betreuung durch ausgebildetes Personal

Preisliste 2024/25:

	Naturfreunde-Mitglieder	Nichtmitglieder
Einzelkarte Kind *	3 €	4 €
Einzelkarte Erw.	4 €	5 €
10er Block Kind *	25 €	35 €
10er Block Erw.	45 €	60 €
Saisonkarte Kind *	40 €	55 €
Saisonkarte Erw.	60 €	75 €
Familiensaisonkarte**	ab 80 €	ab 110 €

* Kinder bis 18 Jahre ** 4 Personen pro Familie, jede weitere + 30 €

Infos und Anmeldung unter: www.st-stefan-gailtal.naturfreunde.at oder telefonisch unter:

0664/ 92 69 069 Iskrac Raimund

0680/ 20 33 015 Schaubach Manuela

Kundalini-Yoga

Unter der Leitung von Helene Zavodnik-Mösslacher, wird im Turnsaal des Bildungszentrums St. Stefan folgendes Trainingsprogramm angeboten:

- Dynamische Übungen
- Atemübungen
- Meditation

Montags: 16.30 bis 18.00 Uhr

Preis: 15,00 € - 1 Einheit

Mitzubringen wäre: Bequeme Kleidung, Yogamatte, 2 Decken, Trinkflasche, ev. Sitzkissen

Infos und Anmeldung unter Tel.: 0650 3601638