



Bewegung und Fitness im Bildungszentrum St. Stefan im Gailtal 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 07. Oktober 2026 **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**

Fit durch den Winter

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

Ab 05. Oktober 2026 **jeden Montag von 19:00 - 20:00 Uhr: Herz- Kreislauftraining mit anschließenden Ganzkörper-Muskelaufbauübungen.**

Ab 06. Oktober 2026 **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**

Kinderklettern mit den Naturfreunden

Die Saison startet am 23. Oktober 2026.

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

Schnupperklettern nach Vereinbarung. Betreuung durch ausgebildetes Personal.



Weitere Informationen und **Anmeldung** unter:

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

0664/9269069 Iskrac Raimund oder **0680/2033015** Schaubach Manuela

Kundalini-Yoga

Unter der Leitung von Helene Zavodnik-Mösslacher, wird im Turnsaal des Bildungszentrums St. Stefan folgendes Trainingsprogramm angeboten: **Dynamische Übungen, Atemübungen und Meditation** zur Stärkung des Nervensystems, des Drüsen- und Immunsystems.

Ab 12. Oktober 2026 **jeden Montag von 16:20 bis 17:50 Uhr (Preis: 15,00 € - 1 Einheit).**

Mitzubringen wäre: Bequeme Kleidung, Yogamatte, 1 Decke, Trinkflasche, ev. Sitzkissen

Infos und Anmeldung unter **Tel.: 0650/3601638**

Mit freundlichen Grüßen
Der Bürgermeister:
LAbg. Ronny Rull e.h.