

# 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 08. 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



<b>Preisliste:</b>	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 (wird wöchentlich getauscht):**

- Eltern - Kind – Gruppe von 16:00 – 17:30 Uhr mit Begleitung, Laufalter 3 Jahre
- Klein - Kind- Gruppe von 16:00 – 17:30 Uhr ohne Begleitung, 4-6 Jahre

<b>Preis:</b>	1 Einheit	–	€ 10,00
	5 Einheiten	–	€ 45,00



Infos und Anmeldung unter Tel.: **0650/6902313** oder unter [kinderturnen.motorik@gmail.com](mailto: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 22. September jeden Montag von 19:00 - 20:00 Uhr: Herz- Kreislauftraining mit anschließenden Ganzkörper-Muskelaufbauübungen

Ab 03. 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 24. Oktober 2025 bis 27. März 2026**

**Freitag: 18:30 bis 20:30 Uhr (betreutes Klettern für Kinder bis 20:30 Uhr)**  
Schnupperklettern nur für Kinder und nur beim 1. Besuch der Kletterhalle.



### Kurse 2025/26:

- Kinderkletterkurs Toprope und Vorstieg (ab 8 Jahren)  
Termin steht noch nicht fest, ist aber Anfang 2026 geplant, Ausschreibung erfolgt über die Naturfreunde Homepage (6 Einheiten) Preis 35€ (online Anmeldung)
- Betreuung durch ausgebildetes Personal

### Preisliste 2025/26:

	Naturfreunde-Mitglieder	Nichtmitglieder
Einzelkarte Kind *	3 €	4 €
Einzelkarte Erw.	4 €	5 €
10er Block Kind *	25 €	35 €
10er Block Erw.	35 €	45 €
Saisonkarte Kind *	45 €	60 €
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](http://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

Ab Oktober 2025 **jeden Montag von 16:30 bis 18:00 Uhr**

**Preis:** 15,00 € - 1 Einheit

Mit zu bringen wäre: Bequeme Kleidung, Yogamatte, 2 Decken, Trinkflasche, ev. Sitzkissen

Infos und Anmeldung unter Tel.: 0650 3601638