



**GEMEINDE
KARTITSCH**
Bezirk Lienz – Tirol



Gemeindeamt Kartitsch
9941 Kartitsch 80
Tel.: 04848 / 5248,
gemeindamt@kartitsch.at

Kartitsch-Info

26.09.2023



Herbst-Programm im Turnsaal der VS Kartitsch

-  **Montag, 19.00-20.00 Uhr,**
am 25.09., 16.10., 23.10., 30.10., 13.11., 20.11., 27.11.2023
Uschis Ganzkörper-Training mit Uschi Moser
€ 56,- für 7 Abende
Traditionelle Gymnastik mit und ohne Hilfsmittel sowie Faszien-Fitness, Tabata-Training und Kort.X – Fitnessprogramm für Kopf und Körper. Dabei gibt es viel Abwechslung immer begleitet von flotter Musik und viel Schwung. Auch Herren sind willkommen!
 -  **Dienstag, 19.00-20.00 Uhr,**
am 26.9., 3.10., 10.10., 17.10., 24.10.2023 und
am 9.1., 16.1., 23.1., 30.1., 6.2.2024
Kraftvolles Yoga mit Iris Meyer
€ 80,- für 10 Abende
Man muss nicht außerordentlich beweglich sein um Yoga zu machen, aber man erlangt durch Yoga Beweglichkeit, Balance und Stabilität. Lass uns gemeinsam üben! Geeignet für jede/n.
Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte Yogamatte (wenn vorhanden), kleines Kissen und Decke mitbringen!
 -  **Dienstag, 19.00-20.00 Uhr,**
am 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12. und 12.12.2023
TRX-Suspension Training mit Gerlinde Gratl
€ 48,- für 6 Abende
hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird.
Eigener TRX-Gurt erforderlich, Anfänger willkommen! Getränk nicht vergessen.
 -  **Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr,**
ab 27.09., 4.10., 11.10., 18.10., 25.10. und 8.11.2023
Rücken-Workout mit Physiotherapeutin Ana Stanic
€ 48,- für 6 Abende
mit gesundheitlichen Aspekten, professionell geleitete Heilgymnastik sowie Training für starke Rückenmuskeln zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Das beste Mittel gegen Rückenschmerzen ist eine starke Muskulatur. Sie stützt die Wirbelsäule und sorgt für eine aufrechte Körperhaltung. Übungen für den Alltag werden eingebaut. Training für jedermann geeignet!
- Anmeldung erforderlich!**
Patricia Bodner: 0664/1918726
Mindestteilnehmerzahl je Kurs: 8 Personen,
Schnuppern immer möglich, pro Stunde € 9,-
Hallenturnschuhe (Uschi und TRX) und ein Getränk mitnehmen.