



**GEMEINDE
KARTITSCH**
Bezirk Lienz – Tirol



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

Kartitsch-Info

18.02.2025

14. KARTITSCHER HOBBY-TRIATHLON

SA | 22.02 | 16 UHR

RAUCHENBACH

TEAMBEWERB

Tourenski | Rodeln | Langlauf

WERTUNG

Mittelzeit

ANMELDUNG

www.sportunion-kartitsch.at

SIEGEREHRUNG & AFTERSHOW

Gasthof Sonnblick



Raiffeisenbank
Sillian - Lienzer Talboden



Raiba Kartitsch



Programm im Turnsaal der VS Kartitsch, Sommersemester



Dienstag, 19.00-20.00 Uhr,
am 18.2., 25.2., 4.3. und 11.3.2025

Rücken-Workout mit Physiotherapeutin Ana Stanic

€ 36,- für 4 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!



Pilates **Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr,**
am 3.4., 10.4., 24.4. und 8.5.2025

Pilates mit Daniel Maier

€ 46,- für 4 Abende

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf Kräftigung der Bauch-, Beckenboden-, Zwerchfell- und Rückenmuskulatur. Es wird ein sogenanntes Muskelkorsett aufgebaut, um effektiv seinen Körper zu bewegen. Die Übungen werden von entsprechender Atmung begleitet, die eine Körperbewegung erleichtern oder erschweren kann. Das Pilatetraining wird auf der Matte in allen Ausgangsstellungen (Liegen, Sitzen, 4 Füßler, Stehen) mit und ohne Kleingeräten ausgeübt. Für Mann und Frau geeignet.



Freitag, 18.30 -19.30 Uhr

am 28.2., 7.3., 14.3., 21.3., 4.4. und 11.4.2025

FlowYoga - Geistige & Körperliche Balance mit Hilfe von Yoga mit Tanja Chum: € 54,- für 6 Abende

Begleitet von sanfter Musik verbinden wir die Yogaübungen durch fließende Bewegungen. Wir nutzen den Atem, um den Geist zu beruhigen und den Körper zu stärken und zu dehnen. Der Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, weil sich die Yogaübungen deinem Körper anpassen und nicht umgekehrt. Wenn du eine Yogamatte hast, bring sie mit. Ein kleiner Polster oder eine Decke für die Endentspannung können von Vorteil sein.

Anmeldung erforderlich! Patricia Bodner: 0664/1918726

Mindestteilnehmerzahl je Kurs: 8 Personen,
Schnuppern immer möglich, pro Stunde € 10,-



**Raiffeisenbank
Sillian - Lienzer Talboden**