



**GEMEINDE
KARTITSCH**
Bezirk Lienz – Tirol



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

Kartitsch-Info

08.09.2025



Programm im Turnsaal der VS Kartitsch, Wintersemester 2025



KortX® Montag, 18.00-18.50 Uhr,

am 3.11., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12., 9.12. und 15.12.2025

KortX® mit Sabrina Niederegger im Gemeindesaal Heinfels –

Shuttleservice: Abfahrt 17.45 Uhr beim Gemeindehaus Kartitsch

€ 105,- für 7 Abende

KortX® ist ein bewegtes Gehirntraining, das auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert. Die lustigen Übungsvariationen werden dich herausfordern und zum Lachen bringen. Der Spaßfaktor ist hoch, die Wirkung groß: Konzentration und Koordination steigern, Gedächtnis verbessern, schneller denken, sich fitter und agiler fühlen, positive Energie tanken. Für Menschen mit allgemeiner Kondition geeignet. Anmeldung bis 22.10.2025 bei Patricia!



Montag, 19.00-20.00 Uhr,

am 12.1., 19.1., 26.1., 2.2., 23.2., 2.3., 9.3. und 16.3.2026

Fit mit Erika mit Fitnesscoach Erika Seiwald (St.Lorenzen)

€ 72,- für 8 Abende

Traditionelle Gymnastik mit Musik zur Steigerung von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination.
Anmeldung bis 20.12.2025



Dienstag, 19.00-20.00 Uhr,

am 16.9., 23.9., 30.9., 7.10. und 14.10.2025

Zirkeltraining mit Daniel Mair: € 45,- für 5 Abende

Vielseitiges Ganzkörpertraining: verschiedene Übungen an unterschiedlichen Stationen in festgelegter Zeit werden hintereinander im schnellen Wechsel mit Belastung unterschiedlicher Muskelgruppen ausgeführt. Dadurch wird ein gleichzeitiges Training von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination ermöglicht. Kräftigung des Herz-Kreislauf-Systems, Aufbau der Muskulatur und Steigerung der allgemeinen Fitness. Für Mann und Frau, Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, da das Tempo individuell angepasst werden kann.



Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr,

am 24.9., 1.10., 8.10., 15.10. und 22.10.2025

Rücken-Workout mit Physiotherapeutin Ana Stanic

€ 45,- für 5 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!



Freitag, 19.00 -20.00 Uhr

am 19.9., 26.9., 3.10., 10.10., 17.10., 24.10., 7.11., 14.11. und 21.11.2025

FlowYoga mit Tanja Chum: € 81,- für 9 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/und eine Decke für die Endentspannung können von Vorteil sein.

Anmeldung erforderlich! Patricia Bodner: 0664/1918726 auch WhatsApp

Anmeldung ist verbindlich und der Kursbeitrag wird in Rechnung gestellt.
Mindestteilnehmerzahl je Kurs: 8 Personen,
Schnuppern immer möglich, pro Stunde € 10,-



**Raiffeisenbank
Sillian - Lienz Talboden**