

„Fit fürs Leben Tage 2010“

"Nehmen Sie ihre Gesundheit in die eigene Hand!"

Unter dem Motto „Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun“ werden „Fit fürs Leben Gesundheitstage“ am Sportbauernhof in Waldzell für Seniorinnen und Senioren veranstaltet.

An den zwei Tagen in Waldzell werden Sie viele Informationen und Mitmachgelegenheiten zum gesunden Sporttreiben finden.

Termin

Beginn: Donnerstag, den 23. September 2010 um 13:00 Uhr - Ende: Freitag, den 24. September um ca. 16 Uhr.

Ort

Die „Fit fürs Leben Gesundheitstage“ finden im Sportbauernhof Waldzell statt. Mit dem Sportbauernhof Waldzell (www.clubaktivgesund.at), einem umgestalteten ehemaligen Bauernhof, und dem dort ansässigen Club Aktiv gesund Waldzell entstand im Innviertel eines der innovativsten Sport-, Bewegungs- und Gesundheitskonzepte in Österreich. Ein Aufenthalt am Sportbauernhof Waldzell soll neben kreativem Arbeiten und Bewegung auch den Erholungsgedanken fördern, fernab von Stress und Feinstaubbelastung.

Inhalte

Inhalte der „Fit fürs Leben Gesundheitstage“ sind spezielle Kräftigungs- und Koordinationsübungen für SeniorInnen und gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining für den Erhalt und der Verbesserung der Körperhaltung. Ein weiterer Programmpunkt sind chinesische (fernöstliche) Entspannungstechniken. Umrahmt wird das Programm mit Bauergolf, Klettern und Nordic Walking.

Referenten: Franz Gattermann, Kerstin Gattermann und Gottfried Rinner.

Kosten

Je nach Teilnehmerzahl wird die Übernachtung direkt am Sportbauernhof oder im ein Kilometer entfernten Hotel „Georgshof“ (www.georgshof.at) stattfinden.

Kosten € 94,- pro Person für Übernachtung mit Frühstück, Mittag- und Abendessen in Buffetform, alkoholfreie Getränke am Sportbauernhof und gesamtes Kursprogramm.

Mitzubringen

Sportbekleidung (Indoor und Outdoor), Regenschutz, mind. zwei Paar Sportschuhe (Halle und Gelände), evtl. Hausschuhe, sonstige Bekleidung, e-card usw.

Vergabe/Anmeldefrist

Eine Vergabe der 20 Plätze erfolgt nach einlangender Reihenfolge der Anmeldungen. Die verbindliche Anmeldung erfolgt schriftlich mit untenstehendem Abschnitt oder mittels gescannter Anmeldung per mail an schweigerer@askoe-salzburg.at. Die Einzahlung erfolgt mittels Zahlschein, der nach der Anmeldung zugesandt oder in den Kursen ausgeteilt wird. **Anmeldeschluss: 09.09.2010**

Besondere Hinweise

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für auftretende Diebstähle, Unfälle und Schäden. Die Haftung des Veranstalters beschränkt sich im Falle einer Veranstaltungsabsage auf die Rücküberweisung bereits geleisteter Zahlungen.

Weitere Informationen

Michael Schweigerer

ASKÖ-Salzburg

Mobil: +43-676-6555862

E-Mail: schweigerer@askoe-salzburg.at, <http://www.askoe-salzburg.at>

✂ -----Ausschneiden und einsenden oder faxen an: ASKÖ-Salzburg / FFL Gesundheitstage -----
5023 Salzburg, Parscherstr. 4, Fax. +43-662-871623-4

Ja, ich melde mich für die Fit fürs Leben Tage vom 23.9 – 24.9.2010 am Sportbauernhof Waldzell an!

Bitte diesen Abschnitt mit Unterschrift bestätigen, danach faxen (Fax +43-662-871623-4) oder senden. (Bitte geben Sie den Ausgewählten Termin an)

Name:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Unterschrift: _____