



**GEMEINDE
KARTITSCH**
Bezirk Lienz – Tirol



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

Kartitsch-Info

02.10.2024



Herbst-Programm im Turnsaal der VS Kartitsch

-  **Dienstag, 9.00 - ca.10.00 Uhr**
Treffpunkt Gemeindehaus Kartitsch:
am 8.10., 15.10., 22.10., 5.11., 12.11., 19.11. und 26.11.2024
freier Lauftreff : 7 Täler – 7 Vormittage
Der Lauftreff ist geeignet für bewegungsfreudige Menschen, die gerne in lockerer Runde für ca. eine Stunde dem Körper etwas Gutes tun wollen ohne sich jedoch zu überfordern. Zum Lauftreff kommen sowohl erfahrene Läufer, die gerne Tipps und Tricks verraten, als auch Anfänger, die einmal das Laufen ausprobieren möchten, wobei der Spaß und der Genuss an der Natur im Vordergrund steht. Getränk nicht vergessen!
-  **Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr,**
am 10.10., 17.10., 24.10., 7.11., 14.11. und 21.11.2024
TRX-Suspension Training mit Gerlinde Gratl
€ 54,- 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! Hallenturnschuhe und ein Getränk mitnehmen
-  **Freitag, 19.00 - 20.00 Uhr,**
am 18.10., 25.10., 8.11., 15.11., 22.11., 29.11.2024:
FlowYoga - Geistige & Körperliche Balance mit Hilfe von Yoga mit Tanja Chum: € 54,- für 6 Abende
Begleitet von sanfter Musik verbinden wir die Yogäübungen 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 Yogäübungen 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 (höchstens 10 Personen!)

Anmeldung erforderlich!

Patricia Bodner: 0664/1918726 auch WhatsApp

Mindestteilnehmerzahl je Kurs: 8 Personen,
die Anmeldung verpflichtet zur Teilnahme am Training
sowie zur Bezahlung des angegebenen Trainings-Preises!



Öffnungszeiten - Ordination Obertilliach

Dr. Benedikt Hofer



Montag bis Freitag:

07:30 Uhr - 11:00 Uhr

Montag, Mittwoch und Freitag:

16:00 Uhr - 18:00 Uhr