



Marktgemeinde Treffen  
am Ossiacher See

# Sommer Sport Programm 2022

im Seepark Annenheim „FITNESS IM PARK“

Im **Juli** und **August** wird **jeden Dienstag** um **18 Uhr** ein kostenloses Sport- oder Bewegungsprogramm zum Ausprobieren und Mitmachen angeboten. Immer im Seepark Annenheim!

Bei leichtem Regen kann das Programm trotzdem stattfinden, die Veranstaltungsplattform ist überdacht.

Datum	TrainerIn	Sport, -bzw. Bewegungsart
05. Juli	Stefan Themeßl	Traditionelles Qigong - Die Wurzeln des Traditionellen QIGONG reichen zwei bis drei Jahrtausende weit zurück. Es handelt sich um Übungen, welche die körperliche, energetische und geistige Entwicklung anregen und zur Entfaltung bringen
12. Juli	Veronika Rauter-Pichler	Tanz ab der Lebensmitte - die etwas andere Art zu Tanzen - für Körper, Geist und Seele
19. Juli	Christoph Greilberger	Sport im Park - Personal Training bei ChriSport. Mit unserem Training erreichst du deine Ziele, trainierst nie allein und erlernst die richtige Technik! Nur so wirst du langfristig Spaß beim Krafttraining haben!
26. Juli	Silke Steiner	Pilates - ein sanftes Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden (bitte eine Matte mitbringen)
02. August	Sebastian Kreer	Taekwondo - koreanische Kampfkunst, die kontaktlos ausgeführt wird. Ein Sport für die ganze Familie
09. August	Inna Dörfler	Showtanz - Tanz am See für die ganze Familie. (Kinder und Erwachsene!)
16. August	Markus Mayer	Judo - Sicheres Fallen und Selbstverteidigung vom Judo Club SV Treffen. (entfällt bei Regen)
23. August	Günther Themeßl	Qigong - Heilende Bewegungen – QIGONG für die Wirbelsäule
30. August	Uschi Kellner-Hermüller	Line Dance - ist ein Tanzsport, bei welchem man ganz allein in einer Gruppe, ohne Tanzpartner, zu fix vorgegebenen Choreografien tanzt. So entsteht eine tolle Gruppendynamik mit sehr viel positiver Energie und Spaß

Mit freundlicher Unterstützung von:



LAND  KÄRNTEN