

SOMMERPROGRAMM FÜR DEINE GESUNDHEIT

Gesundheitsregion Grimmingland
Aigen. Irdning-Donnersbachtal. Stainach-Pürgg. Wörschach.

MAI 2024



DATUM | ZEIT

KURS | KONTAKT | KOSTEN P. P.

TREFFPUNKT

FR, 17.05.: 14:00 - 15:50

Golf Einstiegskurs - In Schwung bleiben
mit Gregor Kotnik | 0664 39 12 407 | € 50,--

Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn
Zur Linde 1, 8943 Aigen i. Ennstal

FR, 17.05.: 14:00 - 15:50

Golf Trainingskurs - Handicap verbessern für Golfer
mit Gregor Kotnik | 0664 39 12 407 | € 60,--

Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn
Zur Linde 1, 8943 Aigen i. Ennstal

SA, 18.05.: 09:30 - 12:00

Bauernhof erleben für Groß & Klein
mit Roswitha Marold | 0650 27 20 666

Plankhof
Ketten 7, 8943 Aigen i. Ennstal

SA, 18.05.: 16:00 - 17:00

Lauftraining (Freier Eintritt) & anschließend Fitness Level Check
mit Nebosja Dukic | 0660 56 86 244 (pro Check € 175,--)

Sportplatz Irdning

SO, 19.05.: 10:00 - 15:00

Resilienz & mentale Fitness in der Natur genießen
mit Dr. Gundl Kutschera | 0676 41 44 288

Wörschach Klamm,
beim Kassahäuschen

SO, 19.05.: 16:00 - 17:00

Lauftraining (Freier Eintritt) & anschließend Fitness Level Check
mit Nebosja Dukic | 0660 56 86 244 (pro Check € 175,--)

Sportplatz Irdning

DO, 23.05.: 18:00 - 19:00

Vortrag: Bewegung - Investment in Gesundheit & Mobilität
mit Nebosja Dukic | 0660 56 86 244

Schloss Trautenfels, Seminarraum,
Trautenfels 1, 8951 Pürgg

FR, 31.05.: 09:30 - 12:00

Bauernhof erleben für Groß & Klein
mit Roswitha Marold | 0650 27 20 666

Plankhof
Ketten 7, 8943 Aigen i. Ennstal

FR, 31.05.: 14:00 - 15:50

Golf Einstiegskurs - In Schwung bleiben
mit Gregor Kotnik | 0664 39 12 407 | € 50,--

Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn
Zur Linde 1, 8943 Aigen i. Ennstal

FR, 31.05.: 14:00 - 15:50

Golf Trainingskurs - Handicap verbessern für Golfer
mit Gregor Kotnik | 0664 39 12 407 | € 60,--

Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn
Zur Linde 1, 8943 Aigen i. Ennstal

Täglich: 07:00 - 10:30

Morgenwanderung & Frühstück
€ 16,00 / € 9,90 für Kinder bis 15 Jahre

JUFA Hotel Planneralm***

Täglich: 07:00 - 10:30

Morgenwanderung & Frühstück
€ 16,00 / € 9,90 für Kinder bis 15 Jahre

JUFA Hotel Donnersbachwald***

Täglich: 08:00 - 22:00

JUFA Funcourt

JUFA Hotel Planneralm***

Täglich, auf Anfrage:
9:00 - 18:00

Personal YOGA-Stunde
mit Magdalena Weinzerl € 90,--

Imlauer Hotel Schloss Pichlarn
Zur Linde 1, 8943 Aigen i. Ennstal

Täglich auf, Anfrage:
9:00 - 18:00

Ayurvedische Massagen und Day SPA
ab € 55,-- | ab € 39,--

Imlauer Hotel Schloss Pichlarn
Zur Linde 1, 8943 Aigen i. Ennstal

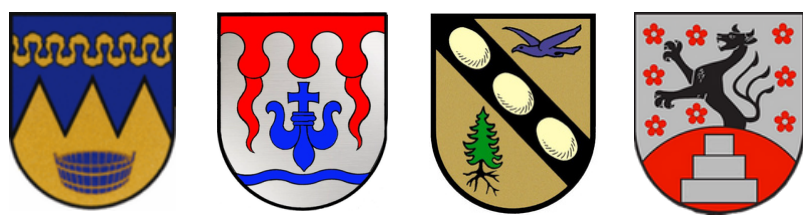
Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.





SOMMERPROGRAMM FÜR DEINE GESUNDHEIT

Gesundheitsregion Grimmingland
Aigen. Irnding-Donnersbachtal. Stainach-Pürgg. Wörschach.

JUNI 2024



DATUM | ZEIT

KURS | KONTAKT | KOSTEN P. P.

TREFFPUNKT

SA, 01.06.: 16:00 - 17:00	Lauftraining (Freier Eintritt) & anschließend Fitness Level Check mit Nebosja Dukic 0660 56 86 244 (pro Check € 175--)	Sportplatz Irnding
SO, 02.06.: 16:00 - 17:00	Lauftraining (Freier Eintritt) & anschließend Fitness Level Check mit Nebosja Dukic 0660 56 86 244 (pro Check € 175--)	Sportplatz Irnding
MO, 10.06.: 19:00 - 20:00	Vortrag: Psyche: Gelassenheit als Gesundheitsfaktor mit Elke Wiedergut 0664 889 263 67	Gemeindeamt Irnding, Kultursaal im 2. OG (über Lift links vom Haupteingang), Trautenfellerstraße 200, 8952 Irnding
FR, 14.06.: 09:30 - 12:00	Bauernhof erleben für Groß & Klein mit Roswitha Marold 0650 27 20 666	Plankhof, Ketten 7, 8943 Aigen
SO, 16.06.: ab 11:00 Uhr	Grimming Volkslauf (Halbmarathon, Genusslauf, Fun Run, Nordic Walking, Kids Run) ab € 21,--	Aigen, Putterersee
MI, 19.06.: 10:00 - 15:00	Resilienz und mentale Fitness in der Natur genießen mit Dr. Gundl Kutschera 0676 41 44 288 Wanderung	Donnersbachklamm, Parkplatz Gasthof Leitner, Erlsberg 80, 8953 Irnding-Donnersbachtal
DO, 20.06.: 16:30 - 18:00	Waldyoga mit Sandra Glaser 0664 99 17 93 12 € 20,--	Donnersbachwald 2, 8953 Irnding-Donnersbachtal
FR, 21.06.: 14:00 - 15:50	Golf Einstiegskurs - In Schwung bleiben mit Gregor Kotnik 0664 39 12 407 € 50,--	Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn Zur Linde 1, 8943 Aigen i. Ennstal
FR, 21.06.: 14:00 - 15:50	Golf Trainingskurs - Handicap verbessern für Golfer mit Gregor Kotnik 0664 39 12 407 € 60,--	Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn Zur Linde 1, 8943 Aigen i. Ennstal
MI, 26.06.: 10:00 - 15:00	Resilienz und mentale Fitness in der Natur genießen mit Dr. Gundl Kutschera 0676 41 44 288 Wanderung	Parkplatz Lärchkaralm
Täglich: 07:00 - 10:30	Morgenwanderung & Frühstück € 16,00 / € 9,90 für Kinder bis 15 Jahre	JUFA Hotel Planneralm***
Täglich: 07:00 - 10:30	Morgenwanderung & Frühstück € 16,00 / € 9,90 für Kinder bis 15 Jahre	JUFA Hotel Donnersbachwald***
Täglich: 08:00 - 22:00	JUFA Funcourt Freier Eintritt	JUFA Hotel Planneralm**
Täglich, auf Anfrage: 9:00 - 18:00	Personal YOGA-Stunde mit Magdalena Weinzierl € 90,--	IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn Zur Linde 1, 8943 Aigen i. Ennstal
Täglich auf, Anfrage: 9:00 - 18:00	Ayurvedische Massagen und Day SPA ab € 55,-- ab € 39,--	IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn Zur Linde 1, 8943 Aigen i. Ennstal

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

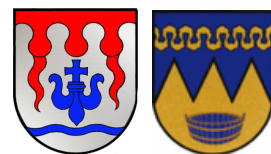


Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



SOMMERPROGRAMM

JULI



Gesundheitsregion Grimmingland
Aigen. Irdning-Donnersbachtal. Stainach-Pürgg. Wörschach.



DATUM | ZEIT

KURS | KONTAKT | KOSTEN P. P.

TREFFPUNKT

MI, 03.07.:	10:00 - 15:00	Resilienz und mentale Fitness in der Natur genießen mit Dr. Gundl Kutschera 0676 41 44 288 Wanderung	Donnersbachtal, Parkplatz Gasthof Leitner
FR, 05.07.:	09:30 - 12:00	Bauernhof erleben für Groß & Klein mit Roswitha Marold 0650 27 20 666	Plankhof Ketten 7, 8943 Aigen
DI, 09.07.:	08:00 - 09:00	Entdeckungstour im Wald für Kinder +43 5 7083 134	JUFA Hotel Donnersbachwald***, 8953 Donnersbachwald 190
	09:00 - 10:30	Bogenschießen Einstieg mit Markus Einhauer 0677 643 509 93	Schaupphof, Donnersbachwald
	10:00 - 11:30	Pilates mit Vitaminkick Simone Feuerle 0680 112 12 43	Tachenberg 13, 8943 Aigen
MI, 10.07.:	14:30 - 16:00	Waldbaden mit Petra Cibulak 0664 30 14 270 € 10,-- / € 5,-- für Kinder bis 15 Jahre	Kapuzinerkloster Irdning, Klostersgasse 1, 8952 Irdning
DO, 11.07.:	09:00 - 10:30	Bogenschießen Einstieg	Schaupphof, Donnersbachwald
	19:00 - 20:30	Pilates mit Vitaminkick	Tachenberg 13, 8943 Aigen
	18:30 - 21:00	Vortrag & Kulinarik "Brainfood"	KunstgARTen, 8943 Aigen
FR, 12.07.:	14:00 - 15:50	Golf: Einstiegs- & Trainingskurs mit Gregor Kotnik 0664 39 12 407 € 50,-- € 60,--	Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn Zur Linde 1, 8943 Aigen
SA, 13.07.:	17:30 - 18:30	Lauftraining (Freier Eintritt) & anschließend Fitness Level Check mit Nebosja Dukic 0660 56 86 244 (pro Check € 175,--)	Sportplatz Irdning
SO, 14.07.:	17:30 - 18:30		
MO, 15.07.:	10:30 - 11:30	Käserei Führung - Wie wird Käse produziert? Martin Pötsch 0664 264 46 28 Freier Eintritt	Hüttstadterhof, Gatschen 9, 8943 Aigen
DI, 16.07.:	08:00 - 09:00	Entdeckungstour im Wald für Kinder	JUFA Hotel*** Donnersbachwald
	09:00 - 10:30	Bogenschießen Einstieg	Schaupphof, Donnersbachwald
	10:00 - 11:30	Pilates mit Vitaminkick	Tachenberg 13, 8943 Aigen
DO, 18.07.:	11:00 - 12:30	Bogenschießen Einstieg	Schaupphof, Donnersbachwald
	16:30 - 18:00	Waldyoga mit Sandra Glaser 0664 99 17 93 12 € 20,--	8953 Donnersbachwald 2
	19:00 - 20:30	Pilates mit Vitaminkick	Tachenberg 13, 8943 Aigen
FR, 19.07.:	16:00 - 18:00	Ziegenwanderung 2h mit Sandra Glaser 0650 96 54 783 € 35,--	Donnersbachwald 2, 8953 Irdning-Donnersbachtal
DI, 23.07.:	08:00 - 09:00	Entdeckungstour im Wald für Kinder	JUFA Hotel*** Donnersbachwald
	09:00 - 10:30	Bogenschießen Einstieg	Schaupphof, Donnersbachwald
	10:00 - 11:30	Pilates mit Vitaminkick	Tachenberg 13, 8943 Aigen im Ennstal
	19:00 - 20:00	Vortrag: Ernährung - Treibstoff für ein gesundes Leben mit Heide Hahn-Zach 0664 889 263 67	Gemeindeamt, Kultursaal Trautenfellerstraße 200, 8952 Irdning
MI, 24.07.:	10:00 - 12:00	Kochkiste und gesunde Ernährung - Energiesparend und proteinreich Agnes Lemmerer & Mag. Simone Feuerle +43 3689 281 oder 0680 112 12 43	Feuerlehof, Tachenberg 13, 8943 Aigen im Ennstal
	14:30 - 16:00	Waldbaden	Kapuzinerkloster Irdning, Klostersgasse 1, 8952 Irdning
	14:30 - 17:00	Heilkräuterwanderung Verein Zurück zu den Wurzeln, Cornelia Weixelbaumer 0676 70 22 595 € 45,--	Gatschen 65, 8943 Aigen
DO, 25.07.:	11:00 - 12:30	Bogenschießen Einstieg	Schaupphof, Donnersbachwald
	16:30 - 18:00	Tierisches Yoga mit Sandra Glaser 0650 96 54 783 € 35,--	Donnersbachwald 2, 8953 Irdning-Donnersbachtal
	19:00 - 20:30	Pilates mit Vitaminkick	Tachenberg 13, 8943 Aigen im Ennstal
FR, 26.07.:	09:30 - 12:00	Bauernhof erleben für Groß & Klein	Plankhof Ketten 7, 8943 Aigen
	10:00 - 11:15	Ziegenwanderung 1,25h mit Sandra Glaser 0650 96 54 783 € 25,--	Donnersbachwald 2, 8953 Irdning-Donnersbachtal
DI, 30.07.:	08:00 - 09:00	Entdeckungstour im Wald für Kinder	JUFA Hotel Donnersbachwald***
	09:00 - 10:30	Bogenschießen Einstieg	Schaupphof, Donnersbachwald
	10:00 - 11:30	Pilates mit Vitaminkick	Tachenberg 13, 8943 Aigen im Ennstal
MI, 31.07.:	16:00 - 18:00	Resilienz und mentale Fitness in der Natur genießen	Parkplatz Lärchkaralm
	14:30 - 17:00	Für Kinder: Heilkräuterwanderung Verein Zurück zu den Wurzeln, Cornelia Weixelbaumer 0676 70 22 595 € 35,--	Gatschen 65, 8943 Aigen im Ennstal
Täglich:	07:00 - 10:30	Morgenwanderung & Frühstück	JUFA Hotels Donnersbachwald*** und Planneralm***
Täglich:	08:00 - 22:00	JUFA Funcourt	JUFA Hotel Planneralm***
Täglich, auf Anfrage:	9:00 - 18:00	Ayurvedische Massagen Day SPA Personal YOGA-Stunde	IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union



SOMMERPROGRAMM



Gesundheitsregion Grimmingland
Aigen. Irdning-Donnersbachtal. Stainach-Pürgg. Wörschach.



DATUM | ZEIT KURS | KONTAKT | KOSTEN P. P. TREFFPUNKT

DO, 01.08.:	11:00 - 12:30 19:00 - 20:30	Bogenschießen Einstieg mit Markus Einhauer 0677 643 509 93 Pilates mit Vitaminkick Mag. Simone Feuerle 0680 112 12 43	Schaupphof, Donnersbachwald Tachenberg 13, 8943 Aigen
FR, 02.08.:	14:00 - 15:50	Golf: Einstiegs- & Trainingskurs mit Gregor Kotnik 0664 39 12 407 € 50,-- € 60,--	Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn Zur Linde 1, 8943 Aigen
DI, 06.08.:	08:00 - 09:00 09:00 - 10:30 10:00 - 11:30	Entdeckungstour im Wald für Kinder +43 5 7083 134 Bogenschießen Einstieg Pilates mit Vitaminkick	JUFA Hotel Donnersbachwald*** Schaupphof, Donnersbachwald Tachenberg 13, 8943 Aigen
MI, 07.08.:	10:00 - 15:00 14:30 - 16:00	Resilienz und mentale Fitness in der Natur genießen mit Dr. Gundl Kutschera 0676 41 44 288 Wanderung Waldbaden mit Petra Cibulak 0664 30 14 270 € 10,-- / € 5,-- für Kinder bis 15 Jahre	Wörschach Klamm beim Kassahäuschen Kapuzinerkloster Irdning, Klostergasse 1, 8952 Irdning
DO, 08.08.:	11:00 - 12:30 19:00 - 20:30 19:00 - 20:00	Bogenschießen Einstieg Pilates mit Vitaminkick Vortrag: Bewegung - Investment in Gesundheit & Mobilität mit Nebosja Dukic 0660 56 86 244	Schaupphof, Donnersbachwald Tachenberg 13, 8943 Aigen A nett's Gasthaus, Dorfstraße 25 8942 Wörschach
FR, 09.08.:	18:30 - 21:00	Vortrag und Kulinarik "Brainfood"	KunstgARTen, 8943 Aigen
MO, 12.08.:	10:00 - 11:30	Wie wird Käse produziert? Martin Pötsch 0664 264 46 28	Hüttstadterhof, Gatschen 9, 8943 Aigen
DI, 13.08.:	08:00 - 09:00 10:00 - 11:30	Entdeckungstour im Wald für Kinder Pilates mit Vitaminkick	JUFA Hotel Donnersbachwald*** Tachenberg 13, 8943 Aigen
MI, 14.08.:	10:00 - 15:00 14:30 - 17:30	Resilienz und mentale Fitness in der Natur genießen Heilkräuterwanderung Verein Zurück zu den Wurzeln, Cornelia Weixelbaumer 0676 70 22 595 € 45,--	Donnersbachklamm, Parkplatz Gasthof Leitner Gatschen 65, 8943 Aigen
DO, 15.08.:	16:30 - 18:00 19:00 - 20:30	Waldyoga mit Sandra Glaser 0664 99 17 93 12 € 20,-- Pilates mit Vitaminkick	8953 Donnersbachwald 2 Tachenberg 13, 8943 Aigen
FR, 16.08.:	14:00 - 14:50 16:00 - 18:00	Golf: Einstiegs- & Trainingskurs (€ 50,-- € 60,--) Ziegenwanderung 2h mit Sandra Glaser 0650 96 54 783 € 35,--	Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn 8953 Donnersbachwald 2
DI, 20.08.:	10:00 - 11:30	Pilates mit Vitaminkick	Tachenberg 13, 8943 Aigen
MI, 21.08.:	10:00 - 15:00 14:30 - 16:00	Resilienz und mentale Fitness in der Natur genießen Waldbaden	Parkplatz Lärchkaralm Kapuzinerkloster Irdning, Klostergasse 1, 8952 Irdning
DO, 22.08.:	16:30 - 18:00 19:00 - 20:30	Tierisches Yoga mit Sandra Glaser 0650 96 54 783 € 35,-- Pilates mit Vitaminkick	8953 Donnersbachwald 2 Tachenberg 13, 8943 Aigen
FR, 23.08.:	09:30 - 12:00 10:00 - 11:15	Bauernhof erleben für Groß & Klein mit Roswitha Marold 0650 27 20 666 Ziegenwanderung 1,25h mit Sandra Glaser 0650 96 54 783 € 25,--	Plankhof Ketten 7, 8943 Aigen 8953 Donnersbachwald 2
DI, 27.08.:	10:00 - 11:30 19:00 - 20:00	Pilates mit Vitaminkick Vortrag: Ernährung - Treibstoff für ein gesundes Leben mit Heide Hahn-Zach 0664 889 263 67	Tachenberg 13, 8943 Aigen im Ennstal Gemeindeamt, Kultursaal Trautenfellerstraße 200, 8952 Irdning
MI, 28.08.:	10:00 - 15:00 10:00 - 15:00	Resilienz und mentale Fitness in der Natur genießen Heilkräuterwanderung für Kinder Verein Zurück zu den Wurzeln, Cornelia Weixelbaumer 0676 70 22 595 € 15,--	Donnersbachklamm, Parkplatz Gasthof Leitner Gatschen 65, 8943 Aigen
DO, 29.08.:	19:00 - 20:30	Pilates mit Vitaminkick	Tachenberg 13, 8943 Aigen
FR, 31.08.:	17:30 - 18:30	Lauftraining (Freier Eintritt) & anschließend Fitness Level Check mit Nebosja Dukic 0660 56 86 244 (pro Check € 175)	Sportplatz Irdning
Täglich:	07:00 - 10:30	Morgenwanderung & Frühstück € 15,90 (€ 9,90 f. Kinder bis 14,9 Jahre)	JUFA Hotels Donnersbachwald*** & Planneralm***
Täglich:	08:00 - 22:00	JUFA Funcourt	JUFA Hotel Planneralm***
Täglich, auf Anfrage:	9:00 - 18:00	Ayurvedische Massagen, Day SPA & Personal YOGA-Stunde	IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

