

So Vi Sta

Soziale | Vision | Stanzertal

SoViSta Bildungstag 2019



Abenteuer Stoffwechsel: Neustart möglich?!

Einfaches Handbuch zur Steigerung des Wohlbefindens

WANN?

18.10.2019

14:00 – 17:00 Uhr

WO?

Arlbergsaal

St. Anton am Arlberg

EINTRITT

Eintritt frei

Workshop mit Roland Wegscheider

(MSc, DGKP, Lehrer für Gesundheitsberufe, Gesundheitspfleger):

Was bedeutet „Stoffwechsel“?

Stoffwechsel

Ernährung

Bewegung

Tyrolia-Bücherstand

Info-Stand für Aktivprogramm

SoViSta Herbst 2019

Wie immer tolles, gesundes Buffet der SoViSta-Kochgruppe begleitet von der dipl. Ernährungstrainerin Martina Jehle

Soziale Vision Stanzertal

Dorfstraße 46, 6580 St. Anton am Arlberg

Mail info@sovista.at

Web www.sovista.at

ZVR 139 125 280

SoViSta Herbst 2019



Nordic Walking

Termine: Jeweils um 14:30 die „gemütliche Gruppe“ für eine Stunde und
 Jeweils um 16:00 die „sportliche Gruppe“ für eine Stunde
 Mo, 21.10. 2019
 Mo, 28.10. 2019 Es geht um Spaß, die richtige Technik und natürlich den Stoffwechsel! Wir „walken“ bei jedem
 Mo, 04.11. 2019 Wetter mit entsprechender Kleidung und in Sportschuhen. Stöcke sind vorhanden, diese
 Mo, 11.11. 2019 werden von Intersport Arlberg zur Verfügung gestellt. Wer selber Nordic-Walking-Stöcke hat,
 Mo, 18.11. 2019 bitte mitbringen. Treffpunkt: Parkplatz Wellnesspark Pettneu. Trainerin: Geli Hiesel.
Anmeldung bei Marion Chodakowsky, Tel. 0664 7922219

E-Biking

Termine: Für alle, die es schon immer gerne probieren wollten. E-bikes müssen mitgebracht werden.
 Di, 22.10.2019 Treffpunkt Arlberg WellCom St. Anton am Arlberg, jeweils 14:00 Uhr.
 Di, 29.10.2019 Betreut von H2O Adventure. **Anmeldung** bei Maria Kössler, Tel. 0664 2660430

Aqua-Fit

Trainer: Ross M. Hughes „Floss“
 Treffpunkt: jeweils um 14:00,
 Arlberg WellCom
Anmeldung bei Doris Juen,
 Tel. 0650 6345221

Termine:
 Do, 24.10.2019
 Do, 31.10.2019
 Do, 07.11.2019
 Do, 14.11.2019

Putten

„Schönes Spiel“ am Putting Green
 vom Golfclub Arlberg
 Treffpunkt: jeweils 14:00 beim
 Clubhaus, Schläger sind vorhanden
Anmeldung bei Pro Jeffrey Swanson,
 Tel. 0680 1230204

Termine:
 Mi, 23.10.2019
 Fr, 25.10.2019

Das besondere „Schmankerl“:

Alle Veranstaltungen sind für
 SoViSta-Mitglieder GRATIS, für
 Nichtmitglieder müssen
 wir einen Unkostenbeitrag von
 € 8 pro Person und Termin
 einheben.

Werde Mitglied unter
www.sovista.at