



Salzburger  
Sonnenterrasse

Himmlich gut erholen.

# Sommerprogramm

## Gesund in die Zukunft

### PROGRAMM

Da bin ich dabei ☒

#### Pilates Kurse im Heilklima

mit Frau Mag. Helga Loitfellner, Pilates.Sonnenterrasse

Termine: Mittwoch, 04.08.; 11.08.; 18.08 und 25.08.2021

Anmeldung: im Tourismusverband St. Veit-Schwarzach | info@sonnenterrasse.at | 06415 7520

Treffpunkt: 08.30 Uhr im Naturschwimmbad St. Veit

Die Dauer der Kurse ist 60 Minuten. Pilates wird als Outdoor-Matten-Unterricht angeboten.

Pilates wurde als Ganzkörper Trainingsprogramm bereits um die Jahrhundertwende von Joseph H. Pilates entwickelt. Es ist ein funktionelles Training - trotz des athletischen, dynamischen Charakters ist es gelenksschonend und wenig verletzungsanfällig. Ziel ist es die Beweglichkeit, Körperspannung, Koordination und Muskelkraft zu verbessern. Pilates erfordert und fördert die Konzentration auf bewusste Bewegungsabläufe und schafft ein positives Körpergefühl. Das komplette Programm besteht aus mehr als 500 Übungen und so einfach diese zum Teil erscheinen, so schwierig ist oft deren korrekte Ausführung. Pilates kennt kein Alterslimit.



Dauer: 60 Minuten

€ 5,00 pro Termin/Person



#### Yogawanderung

mit Helga Obermoser, Gesundheitsyogalehrerin

Termine: jeden Dienstag, 15.00 Uhr

Anmeldung: im Tourismusverband St. Veit-Schwarzach | info@sonnenterrasse.at | 06415 7520

Treffpunkt: Naturschwimmbad St. Veit; bei Schlechtwetter im Mehrzwecksaal Seniorenheim St. Veit

Bequeme Kleidung, Trinkflasche, kleines Handtuch mitnehmen. Yogamatte bei Schlechtwetter.

Wanderung vom Naturschwimmbad St. Veit zur Ruheoase Rennlehen. Atemübungen, Entspannung und Gesundheitsyoga für den Rücken stehen hier am Programm. Danach geht die Wanderung nach Feldmair und wieder zurück zum Naturschwimmbad St. Veit.



Uhrzeit: 15.00 Uhr

€ 5,00 pro Termin/Person



#### Kräuterwandern

mit Magdalena Berger, Diplomierte Kräuterpädagogin

Termine: Montag, 02.08.; 23.08.2021

Anmeldung: im Tourismusverband St. Veit-Schwarzach | info@sonnenterrasse.at | 06415 7520

Treffpunkt: Oberrain Bauer

Passende Kleidung und gutes Schuhwerk. Die Kräuterwanderung findet auch bei leichtem Regen statt.

Bei der gemütlichen Wanderung zur Stötzlbergalm gibt es viele Kräuter am Wegesrand zu entdecken. Die Tour endet auf der Stötzlbergalm. Es gibt die Möglichkeit sich auf der Stötzlbergalm zu stärken.

Uhrzeit: 09.00 Uhr

€ 5,00 pro Termin/Person



#### Yoga mit Christina

mit Christina Obermeier, Yogalehrerin, Yin Yoga

Termine: donnerstags (bis 19.08.2021) & samstags (bis 21.08.2021)

Anmeldung: im Tourismusverband St. Veit-Schwarzach | info@sonnenterrasse.at | 06415 7520

Treffpunkt: Seelackenmuseum St. Veit

Bitte bringe deine eigene Yogamatte mit.

Yoga sollte eine innere und äußere Ausgeglichenheit schaffen. Ein Zusammenspiel von Körper und Geist für mehr Wohlbefinden.

Uhrzeit Donnerstag: 19.00 – 20.15 Uhr

Uhrzeit Samstag: 08.00 – 09.15 Uhr

€ 5,00 pro Termin/Person



## Kräuter-Wanderyoga im Heilklima

Uhrzeit: 15.00 Uhr



mit Herta Gruber, geprüfte Wanderführerin, Yogaübungsleiterin und Kräuterpädagogin

Termine: Freitag, 10.09.; 17.09.2021

€ 5,00 pro Termin/Person

Anmeldung: im Tourismusverband St. Veit-Schwarzach | [info@sonnenterrasse.at](mailto:info@sonnenterrasse.at) | 06415 7520

Treffpunkt: Marktplatz St. Veit, vor Gemeindeamt

Gehzeit 1 Stunde in gemütlichem Tempo; Bewegungseinheiten zwischendurch;

Die Rundwanderung zu den Ruheoasen von St. Veit führt durch idyllische Landschaft auf leichten Pfaden und Aufhalten auf schönen Plätzen um den Körper – vor allem den Rücken – zu dehnen und zu stärken, die Atmung zu aktivieren und den Geist bei einer Naturmeditation zur Ruhe zu bringen. Es werden auch einige heimische Wild- und Heilkräuter und deren Anwendung erklärt, sowie die Kneippelemente: Bewegung – Wasser – Heilkräuter und Lebensordnung eingebaut.



## Blick über den Gartenzaun – Gartenführung & -tipps

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr



mit Herta Gruber, geprüfte Wanderführerin, Yogaübungsleiterin und Kräuterpädagogin

Termine: Montag, 16.08.2021

€ 5,00 pro Termin/Person

Anmeldung: im Tourismusverband St. Veit-Schwarzach | [info@sonnenterrasse.at](mailto:info@sonnenterrasse.at) | 06415 7520

Treffpunkt: Tischlergut, Fam. Pirnbacher-Gruber, Grafenhof-Dorf 24, 5621 St. Veit

Gartenführung „Natur im Garten“

Im Schaugarten beim Tischlergut gibt Herta Tipps zum Thema Kräutertees trocknen und sammeln. Eine Teeverkostung darf hier nicht fehlen.



## Wandertour Penkkopf – Karseggalm - Großarl

Uhrzeit: 08.45 – 16.00 Uhr



mit Herta Gruber, geprüfte Wanderführerin, Yogaübungsleiterin und Kräuterpädagogin

Termine: Freitag, 30.07.2021, Dienstag, 17.08.2021, Freitag, 27.08.2021 € 5,00 pro Termin/Person

Anmeldung: im Tourismusverband St. Veit-Schwarzach | [info@sonnenterrasse.at](mailto:info@sonnenterrasse.at) | 06415 7520

Treffpunkt: Marktplatz St. Veit, vor Gemeindeamt

Ausrüstung: Trekking- oder Wanderschuhe, Wander- oder Sportbekleidung, Trinkflasche, Rucksack mit kleiner Jause für den Gipfel, Sonnen-, Regen- Wetterschutz

08.45 Uhr Abfahrt mit dem Taxi nach Großarl; Aufstieg vom Parkplatz Breitenebenalm – Breitenebenalm – Großwildalm – Gipfelsieg Penkkopf 2.011m; Abstieg zur Karseggalm – Einkehr und Hüttenführung auf der Karseggalm – Abstieg Breitenebenalm. Gehzeit: ca. 5 Stunden in gemütlichem Tempo, Bewegungseinheiten zwischendurch;



## E-Bike Fahrtechnik und Erste Hilfe mit Hannes Laner

Uhrzeit: 08.00 – 17.00 Uhr



Termine: Montag, 18.08. und Freitag, 03.09.; 17.09.2021

€ 5,00 pro Termin/Person

Anmeldung: im Tourismusverband St. Veit-Schwarzach | [info@sonnenterrasse.at](mailto:info@sonnenterrasse.at) | 06415 7520

Treffpunkt: 08.00 Uhr Marktplatz St. Veit

Ausrüstung: E-Bike (wenn vorhanden), Verleih zu € 45,00/Tag möglich, Fahrradbekleidung, Helm, Trinkflasche, Rucksack mit kleiner Jause, Wetterschutz.

Der Kurs richtet sich vor allem an E-Biker, welche nach Jahren wieder mit dem Radfahren begonnen haben, aber auch an versierte Biker welche in Sachen taktischer E-Hilfe ihr Wissen auffrischen wollen. Aber auch an jene, die wieder einmal eine praxisnahe Auffrischung machen wollen. Neues kennen lernen oder altes Wissen wieder ausgraben. Neben Grundbegriffen in Fahrtechnik, wie anfahren im steilen Gelände, richtiges Bremsen, Kurventechnik, liegt der Schwerpunkt in der Ersten Hilfe!



Wir wünschen allen Gästen und Bewohner der Salzburger Sonnenterrasse St. Veit – Schwarzach – Goldegg einen schönen Sommer und laden alle herzlich ein, beim Sommerprogramm „Gesund in die Zukunft“ teilzunehmen.

Weitere Informationen & Anmeldung: Tourismusverband St. Veit-Schwarzach  
Tel. +43 6415 7520 ● [info@sonnenterrasse.at](mailto:info@sonnenterrasse.at)