



GEWINNSPIEL

KOMM VORBEI
UND GEWINNE
EINEN PARAGLEIT-
TANDEMFLUG VON
DER GERLITZEN!

WOMAN ON FIRE

MEETS SPORT

**FRAUEN-GESUNDHEITSTAG
OSSIACHER SEE**

FREIER EINTRITT

GEMEINDE OSSIACH - GESUNDE GEMEINDE

03.10.2025 13-19 Uhr

Forstliche Ausbildungsstätte Ossiach, Ossiach 21, 9570 Ossiach

WOMAN ON FIRE

MIT
GEWINN-
SPIEL



MEETS SPORT

PROGRAMMÜBERSICHT

Uhrzeit	Programmpunkt	Trainerin / Referentin
13:00 Uhr	Begrüßung und Eröffnung mit Landesrätin Beate Prettner	
OUTDOOR-PROGRAMM - Entdecken und Erleben		
13:30 Uhr	Rennrad-Ausfahrt Rennrad / Gravel Ausfahrt + Technik Skills	BOCK AUF Club mit Elisabeth Mikl Übungsleiterin Rennrad
	Mountainbike-Ausfahrt mit Übungseinheiten	Kathi Milazzi Sporttrainerin
	Frauen-Laufftreff – kurze Laufeinheiten für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene	Club 261
14:00 Uhr	Ausfahrt mit Segelbooten	Surf- und Segelschule Rainer
15:00 Uhr	Paragleiten – Schnuppermöglichkeit am Boden	Gerlitzten Paragliding
16:00 Uhr	Fußballtraining für Kinder	SV Ossiach
	Krafttraining Outdoor mit Sportgeräten	Edith Zuschmann Sport- und Lauftrainerin
durchgehend	Mobiler Fitness-Check	ASKÖ
INDOOR-PROGRAMM - Erkunden und Probieren		
13:30 Uhr	Mama-Kind-Turnen (1-6 Jahre)	Tini Hopfgartner Trainerin für Geräteturnen
	Smovey Training (Smovey Ringe sind vorhanden)	Anita Ruhdorfer Fitness- und Smovey Trainerin
14:30 Uhr	HIIT (High Intensity Interval Training) Workout	Grete Passegger Novak Ernährungs- und Sportwissenschaftlerin & Personaltrainerin
	Pilates meets Yoga	Evelyn Krall & Elesa Zehndorfer Yogatrainerin und Pilatetrainerin
15:30 Uhr	Faszientraining meets Qi Gong	Isabella Schober Qi Gong Trainerin
	Kung Fu & Selbstverteidigung	Jalaa Geres School of Kung Fu
durchgehend	Gesunde Ernährung im Sport - Schaukochen	Bee Moser Ernährungswissenschaftlerin
	Natur und Sport rund um Feldkirchen	Robert Graimann Naturfreunde Feldkirchen
	Personaltraining	Grete Passegger Novak Ernährungs- und Sportwissenschaftlerin & Personaltrainerin
VORTRÄGE - Zuhören und Staunen		
17:00 Uhr	Training nach Zyklus? Tipps zu Sport und Ernährung	Barbara Pirker Praschnig Ernährungswissenschaftlerin
18:00 Uhr	Stark & gesund mit meiner persönlichen Zielsetzung	Sonja Tajsich Triathletin, Ironman-Siegerin

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt und ist für Frauen und Männer jeder Altersklasse. Sämtliche Programmpunkte sind kostenlos. Es sind keine Voranmeldungen notwendig. Sportausrüstung (beispielsweise Laufschuhe, Rad, Sportbekleidung) bitte mitbringen. Umkleiden sind vorhanden.