



mit JURAJ OLES

Mai bis Oktober

(Outdoor, nur bei Schönwetter)

Termine: Montag/Mittwoch/Donnerstag:
9:00 - 10:00 Uhr
Samstag: 9:30 - 10:30 Uhr

Treffpunkt: Bad Jungbrunn 4, 9907 Tristach

Kosten: € 12,00 pro Person und Einheit

Infos / Anmeldung: +43 (0)676 3434824

Shaolin QiGong



mit SCARLET OLESOVA

Mai bis September

(Outdoor, nur bei Schönwetter)

Termine: Montag: Hatha Yoga, 18:00 Uhr (1)
Dienstag: Morning Flow, 9:00 Uhr (1/2)
Mittwoch: Power Yoga, 18:00 Uhr (2)
Freitag: Vinyasa Flow, 18:00 Uhr (1)
Samstag: Power Yoga, 8:00 Uhr (1/2)
(1 Beginner / 2 Intermediate)

Treffpunkt: Bad Jungbrunn 4, 9907 Tristach

Kosten: € 10,00 pro Person (10er Block: € 80)

Infos / Anmeldung: +43 (0)676 3434828

Yoga



FIT TO LEAD
SPORTPROGRAMM
SOMMER 2020



Fokus der Sinne.



MO



- Alter:** ab 8 Jahre
Voraussetzung: keine
Termine: montags, 9:30 bzw. 14:30 Uhr
Treffpunkt: Gasthof Leitner, Greifenburg (Bahnhof)
Ausrüstung: Turn- oder Trekkingschuhe (werden nass), Badebekleidung, Handtuch
Teilnehmer: min. 4 Personen
Dauer: ca. 3,5 Stunden
Kosten: € 49,00 pro Person
Anmeldung: +43 (0)676 844425280
office@bikeschule.at

DI



- Alter:** ab 7 Jahre
Voraussetzung: keine
Termine: dienstags, Startzeit nach Vereinbarung
Treffpunkt: Bogensport Moser, J.A. Rohrachter Straße 18, 9900 Lienz
Teilnehmer: min. 4 Personen
Dauer: ca. 1,5 Stunden
Kosten: € 28,00 pro Person (Betreuung und Hallengebühr in der 3D-Indoor-Anlage inkl. Leihrüstung und 1 Begrüßungsgetränk)
Anmeldung: +43 (0)664 1000735
(bis spätestens am Vortag)

MI

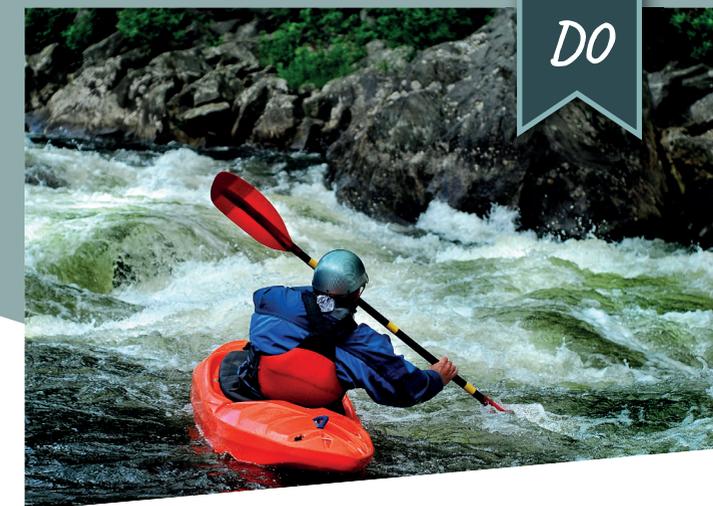


Geführte E-Biketour zur Dolomitenhütte mit Wanderung auf den Rauchkofel!

- Alter:** ab 14 Jahre
Termine: mittwochs, 9:00 Uhr
Treffpunkt: Talstation Hochsteinlift
Ausrüstung: E-Bike (E-Bikeverleih bei dolomitebike, 49 €/Tag, direkt bei der Talstation), Sport- oder Trekkingschuhe, kleiner Rucksack mit Jacke und Getränk, Helm!
Dauer: ca. 3,5 Stunden
Kosten: € 39,00 pro Person
Anmeldung: +43 (0)664 5426753

Wir bieten auch individuelle E-Biketouren und „E-Bike and Hike“- Touren im Raum Lienz an. Lienz Dolomiten – Hochschobergruppe/ Zettlersfeld – Hochstein/Böses Weiberle,.. office@fittolead.at | www.fittolead.at

DO



- Alter:** ab 14 Jahre
Voraussetzung: gute Schwimmkenntnisse
Termine: donnerstags, 10:00 Uhr
Treffpunkt: Riverstore, Seblas 15, 9971 Matrei
Ausrüstung: Badesachen, Handtuch
Kosten: € 90,00 pro Person

Unsere Leistungen: 2 Paddeleinheiten, am ruhigen Gewässer und am Fluss; topaktuelle und gepflegte Leihrüstung; erfahrene, bestens ausgebildete Kajaklehrwarte; kleine Jause

Infos / Anmeldung: +43 (0)664 4297498
info@laolakanuschule.at
www.laolakanuschule.at
www.riverstore.at

Canyoning

Bogenschießen

E-Bike and Hike

Wildwasserpaddeln