



KOFU – Ganzkörpertraining von Kopf bis Fuß

Im Rahmen des Frauengesundheit Programms laden die **Gesunden Gemeinden „Oberes Gailtal“** zum Ganzkörpertraining „KOFU“ ein.

Beschreibung und Inhalt des Kurses:

KOFU – ein Training von Kopf bis Fuß. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches, gezieltes Ganzkörpertraining, das Muskelabbau und Haltungsschäden vorbeugt und Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden steigert. Das Programm wird abwechslungsreich gestaltet, von Rückentraining bis Bauch-Beine-Po ist für jeden etwas dabei.

Beginn:	Dienstag, 13. Jänner 2026, 18:30 – 19:30 Uhr
Ort:	Turnsaal der Volksschule Kötschach-Mauthen
Kursleitung:	Frau Evelyn Mörtl
Kurskosten:	30 € für 10 Einheiten zu je einer Stunde
Anmeldung:	bei Frau Evelyn Mörtl 0660/9811551

Auf Ihr Kommen freut sich das Team der „Gesunden Gemeinden“ Kirchbach, Dellach und Kötschach-Mauthen!

Die Veranstaltung findet auf Initiative der „Gesunden Gemeinde“ Kötschach - Mauthen statt und wird von der Unterabteilung Gesundheitsförderung des Landes Kärnten finanziell unterstützt.