



Aquafit – Wassergymnastik



Im Rahmen des Frauengesundheit Programms laden die **Gesunden Gemeinden „Oberes Gailtal“** zur „Aquafit – Wassergymnastik“ ein.

Beschreibung und Inhalt des Kurses:

Aqua-Fit ist ein optimales Training zur Förderung von Kraft, Stärkung der Muskulatur, Koordination, Konzentration, uvm. Übungen im Wasser tun einfach in jedem Alter gut, denn der Widerstand des Wassers (15-mal so hoch wie in der Luft) verlangsamt die Bewegungen und schont die Gelenke. Der ständige Wasserdruck wirkt nebenbei auch noch wie eine Massage auf die Haut.

Beginn:	Montag, 2. März 2026, 09:00 Uhr
Ort:	Aquarena Kötschach-Mauthen
Kursleitung:	Edith Innerkofler, Aquajogging-Guide
Kurskosten:	€ 12 pro TeilnehmerIn für 5 Einheiten (Eintritt für die Aquarena ist separat zu entrichten)
Anmeldung:	im Gemeindeamt unter der Telefonnummer: 04715/8513 - 40

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