

GESUNDE GEMEINDEN OBERES GAILTAL



KÖTSCHACH-MAUTHEN



GANZKÖRPERFIT

mehr Kraft & Energie

Hier kommt der ganze Körper in Bewegung!

Mit aktivierenden Warm-ups, kräftigenden Übungen, Mobilisation und Stretching gestalten wir ein vielseitiges Training mit wechselnden Schwerpunkten. Ein abschließender Cooldown rundet die Einheiten ab.

Für alle, die sich gerne bewegen und Lust auf ein aktives, abwechslungsreiches Training haben. Die Übungen können individuell angepasst werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



20. November 2026 – 5. Februar 2027

10 Einheiten á 60 min



Freitags

16 – 17 Uhr



Turnhalle der Volksschule

Kötschach-Mauthen



Teilnahmegebühr: 30 €



Anmeldung:

- Gemeinde Kötschach-Mauthen: 04715 8513-40
- Kursleitung Sabine Niklas: 0660 3596090



mit
Physiotherapeutin Bine



bergfit
by Bine

Die Veranstaltung wird von der Gesunden Gemeinde Kötschach-Mauthen initiiert und von der Gesundheitsförderung des Landes Kärnten finanziell unterstützt.



LAND  KÄRNTEN

