



RÜCKENFIT

stark und beweglich im Alltag

Mit abwechslungsreichen Übungen stärken wir den Rücken und den ganzen Körper. Kraft, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Entspannung stehen dabei im Mittelpunkt. Ergänzend gibt es praktische Tipps und Wissenswertes rund um die Rückengesundheit.

Für jedes Fitnesslevel geeignet – keine Vorkenntnisse erforderlich.



7. Jänner – 18. März 2027

10 Einheiten á 60 min



Donnerstags

15 – 16 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.