



Rücken – Bodyfit Kurs im Wohlfühlzentrum befima



Die Gesunde Gemeinde Reichenfels und das Wohlfühlzentrum befima veranstalten einen Rücken- und Bodyfit Kurs.

Dabei handelt es sich um ein Ganzkörpertraining, wobei das Hauptaugenmerk beim Rücken und in der Rumpfstabilität liegt. Alle Trainingshilfsmittel sind vorhanden, wie zum Beispiel Gymnastikball, Theraband, Kurzhantel und Stepper.

Start: **Freitag, 09. Jänner 2026 – 17:00 Uhr**

Dauer: 10 Einheiten zu je 1 Stunde

Kosten: € 30,-- pro Person
(vergünstigter Preis durch die Gesunde Gemeinde)

Ort: Wohlfühlzentrum befima, 9462 Sonnenweg 549

Anmeldung: im Gemeindeamt Reichenfels

Wöchentlicher Termin!

Begrenzte Teilnehmeranzahl!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

**Bgm. Manfred Führer
Arbeitskreisleiter Vizebgm. Peter Pletz &
das Wohlfühlzentrum befima mit Team!**

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