



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.