MARKTGEMEINDE REICHENFELS
Gesunde Gemeinde

gesunde gemeinde

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 Rumpfstabiliät liegt.
Alle Trainingshilfsmittel sind vorhanden, wie zum Beispiel Gymnastikball, Theraband, Kurzhantel und Stepper.

Start: **Freitag, 08. Jänner 2027 – 17:00 Uhr**

Wöchentlicher Termin!

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

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.

LAND KÄRNTEN