

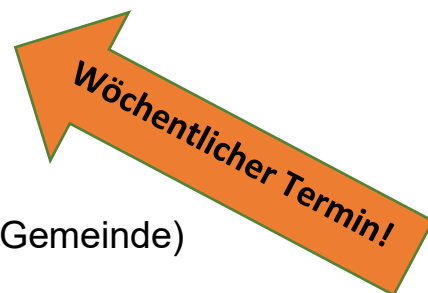


Rücken – Bodyfit Kurs im Wohlfühlzentrum befima



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, 10. Jänner 2025 – 18:15 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 Wohlfühlzentrum befima (Tel.: 04350/2666)



Begrenzte Teilnehmeranzahl!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

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

„Diese Maßnahme wird von der Gesunden Gemeinde Reichenfels und dem Gesundheitsreferat des Landes Kärnten unterstützt.“