



Die „Gesunde Gemeinde“ Steindorf am Ossiacher See lädt gemeinsam mit dem Frauengesundheitszentrum Kärnten ein zum Bewegungs-Workshop:

Fit in den Alltag



Angeleitet von einer Gesundheits- und Fitnesstrainerin, lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie – auch ganz ohne sportliche Erfahrung – effektive Fitness-Übungen in Ihren Alltag integrieren können. Einfache Bewegungsabläufe zur Steigerung von Kraft, Ausdauer und Koordination bringen den Kreislauf in Schwung und wirken als gesunder Ausgleich bei Anspannung oder psychischer Belastung.

Wann:

Samstag, 14. Mai 2022
von 10.00 bis 12.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Im Turnsaal der Volksschule Bodensdorf,
10. Oktoberstraße 3, 9551 Bodensdorf

Eintritt frei!

Es gelten die aktuell gültigen Coronamaßnahmen.

Referentin des Frauengesundheitszentrum Kärnten:

Nicky Watzek, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin, Dipl. Gesundheitspädagogin

Informationen und Anmeldung bis 12. 05. 2022:

Silvia Wastl, Gemeinde Steindorf, 04243 8383-38 oder unter: steindorf.direktion@ktn.gde.at