

G'sund „im
Herzen Kärntens“

gesunde
gemeinde



LIEBENFELS

„Fit & Gesund durch den Herbst“

Kursreihe von Andrea Gangl, BA
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

<u>Start:</u>	Donnerstag, 07. Oktober 2021
<u>Zeit:</u>	18:30 – 20:00 Uhr
<u>Ort:</u>	Großer Saal – Kulturhaus Liebenfels
<u>Dauer:</u>	10 Einheiten zu je 90 Minuten
<u>Anmeldung:</u>	Marktgemeinde Liebenfels Scharfegger-Spieß Marianne Tel.: 04215/2216-16 E-Mail: marianne.scharfegger@ktn.gde.at
<u>Anmeldeschluss:</u>	Mittwoch, 06. Oktober 2021
<u>Teilnehmerzahl:</u>	max. 20 Personen
<u>Selbstkostenbeitrag:</u>	EUR 35,00 für die gesamte Kursreihe
<u>Mitzubringen:</u>	Getränke, Fitnessmatte, Hallenturnschuhe (oder barfuß), Turngewand, Handtuch, Theraband (falls vorhanden)

Achtung: Die Covid-19 Maßnahmen sind einzuhalten und sofern erforderlich, wird ein Outdoor-Ersatzprogramm organisiert!

Kursbeschreibung:

Unter dem Motto „Fit & gesund durch den Herbst“ starten die Gesunde Gemeinde Liebenfels und Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin Andrea Gangl, BA ein gesundheitsförderndes Fitnessstraining. In diesem Kurs wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht, teilweise auch mit Kleingeräten wie Bälle oder Therabänder trainiert. Dadurch wird die Muskulatur gekräftigt, das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und die Gesundheit sowie das Wohlbefinden gefördert. Das Hauptaugenmerk wird auf Beweglichkeit, Stabilität, Ausdauer, Koordination und Kraft gelegt. Ziel ist es den gesamten Körper zu kräftigen, beweglicher zu machen und seine Gesundheit und sein individuelles Wohlbefinden zu erhalten.

