KATHOLISCHES
BILDUNGSwerk
KÄRNTEN

FIT IM ALLTAG

Moderates Training im Sitzen und Stehen

Beschwingt wärmen wir auf und trainieren die Koordination. Durch gezielte Übungen werden die wichtigsten Muskelgruppen gekräftigt und die Beweglichkeit gefördert. Abschließend genießen Sie unter Anleitung Momente der Entspannung.

Infos:
Die Einheiten finden wöchentlich freitags (außer 14. November 2025) statt. Einstieg nach Platzverfügbarkeit jederzeit möglich (begrenzte Teilnehmer:innenzahl bzw. Mindestteilnehmer:innenzahl vorausgesetzt).

Start:
FR, 26. September 2025
9–10 Uhr

Ort:
LESESAAL, GEMEINDEAMT PÖRTSCHACH

Bewegung mit:
Ines Moser
Diplom Gesundheitstrainerin für Bewegung und Wellness, Diplom Gesundheitstrainerin für personal Training

ANMELDUNG: Verbindliche Anmeldung erbeten bei Ines Moser unter 0680 14 51 290

MITZUBRINGEN: bequeme Kleidung und Getränk

KOSTEN: 11 Einheiten/Gesamtpreis € 66,–

HINWEIS: Schnuppermöglichkeit in der 1. Stunde um € 6,–

Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA

SQCert Stufe A QVB zertifiziert

Katholisches Bildungswerk Kärnten | Tarviser Straße 30 | 9020 Klagenfurt a. W. | T 0463 5877 2423 | ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at
katholischesbildungswerkkaernten | katholisches_bildungswerk_ktn | www.kath-kirche-kaernten.at/kbw