



**27. APRIL, 4. MAI, 11. MAI, 18. MAI, 25. MAI 2021**  
**IMMER DIENSTAG, VON 9.30 BIS 10.30 UHR**

## **FIT IM WOHNZIMMER**

Ein Online-Aktivprogramm

Bewegung baut Stress ab und sorgt für gute Laune.

Zu kalt um draußen zu trainieren? Das Fitnessstudio geschlossen? Lust auf Bewegung – aber alleine macht es keinen Spaß? Kein Problem...

Sport im Wohnzimmer hält ganzjährig fit. Gönnen Sie sich ein Online-Gymnastikprogramm einmal die Woche um Ihre Gelenke und Muskeln aus dem Winterschlaf zu holen. Wohnzimmersport ist weder langweilig noch eintönig – überzeugen Sie sich selbst. Auf die Matten... und los geht's!

Beschwingt wärmen wir auf und trainieren die Koordination. Durch gezielte Übungen werden die wichtigsten Muskelgruppen gekräftigt und die Beweglichkeit gefördert. Zum Abschluss verbessern wir die Körperwahrnehmung durch Entspannungsübungen. Alle Elemente des Kurses orientieren sich an den körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer\*innen.



**Ines Moser**

*Dipl. Gesundheitstrainerin für Bewegung und Wellness und für personal Training*

### **ORT:**

Online via Zoom. Link und Zugangsdaten werden Ihnen nach Anmeldeschluss per Mail zugeschickt. Sollten Sie das erste Mal an einer Zoom-Veranstaltung teilnehmen, kein Problem! Wir unterstützen Sie gerne beim Einstieg!

### **HINWEIS:**

„Schnuppern“ in der ersten Stunde um € 6,- möglich. Bequeme Kleidung und Matte erforderlich.

### **ANMELDUNG:**

bis 24. April 2021 mit Vor- und Nachname, Mailadresse und Telefonnummer an: [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)  
Informationen unter 0676 8772 2424.

### **KOSTEN:**

Schnupperstunde € 6,-  
Teilnahmebeitrag € 30,- für 5 Teile  
Für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen:  
€ 25,- für alle 5 Teile

Überweisung an:

Katholisches Bildungswerk Kärnten  
AT62 3900 0000 0106 6760  
Verwendungszweck: 27. April 2021

Katholisches Bildungswerk Kärnten  
Tarviser Straße 30 • 9020 Klagenfurt a. W.  
T 0463|5877-2423 • F 0463|5877-2399  
[ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at) • [www.kath-kirche-kaernten.at/kbw](http://www.kath-kirche-kaernten.at/kbw)  
[www.facebook.com/katholischesbildungswerkkaernten](https://www.facebook.com/katholischesbildungswerkkaernten)

