



Frauenfitness und Boxing

Im Rahmen des Programms Frauengesundheit laden die **Gesunden Gemeinden Oberes Gailtal** Kurs Frauenfitness und Boxing ein.

Beschreibung und Inhalt des Kurses:

In diesem Kurs spielt die Fitness eine wichtige Rolle, wir konzentrieren uns auf verschiedene Übungen und geben Tipps, wie man sich überall und jederzeit fit halten kann.

Termine: 15. & 22. Mai, 5., 12., 26. Juni 2025, um 18:30 Uhr

Ort: Turnsaal der Volksschule Kötschach-Mauthen

Kursleitung: Herr Todd Lederer MSc

Kurskosten: € 15 für 5 Einheiten zu ca. 1 Stunden
max. 10 Teilnehmerinnen, Mindestalter 16 Jahre

Anmeldung: im Gemeindeamt: 04715/8513 - 40

Auf Ihr Kommen freut sich das Team der „Gesunden Gemeinden“ Kirchbach, Dellach und Kötschach-Mauthen!