



KOFU – Ganzkörpertraining von Kopf bis Fuß

Im Rahmen des Programms Frauengesundheit laden die **Gesunden Gemeinden Oberes Gailtal** zum Ganzkörpertraining „KOFU“ ein.

Beschreibung und Inhalt des Kurses:

KOFU – ein Training von Kopf bis Fuß. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches, gezieltes Ganzkörpertraining, das Muskelabbau und Haltungsschäden vorbeugt und Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden steigert. Das Programm wird abwechslungsreich gestaltet, von Rückentraining bis Bauch-Beine-Po ist für jeden etwas dabei.

Beginn: Dienstag, 13. Mai 2025 – 24. Juni 2025, 18:30 – 19:30 Uhr

Ort: Garten Kötschach 55 oder bei Schlechtwetter Turnsaal der Volksschule Kötschach-Mauthen

Kursleitung: Frau Evelyn Mörtl (Verein: Haus 55 - Verein für bewusste Lebensgestaltung)

Kurskosten: 20 € für 7 Einheiten zu je einer Stunde

Anmeldung: bei Frau Evelyn Mörtl 0660/9811551

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