



Aqua fit – Wassergymnastik

**Die „Gesunde Gemeinde“ Kötschach-Mauthen
lädt zu der nachstehenden Veranstaltung im November 2025
recht herzlich ein!**

Beschreibung und Inhalt des Kurses:

Aqua-Fit ist ein optimales Training zur Förderung von Kraft, Stärkung der Muskulatur, Koordination, Konzentration, uvm. Übungen im Wasser tun einfach in jedem Alter gut, denn der Widerstand des Wassers (15-mal so hoch wie in der Luft) verlangsamt die Bewegungen und schont die Gelenke. Der ständige Wasserdruck wirkt nebenbei auch noch wie eine Massage auf die Haut.

- Termine:** ab Montag, 24.11.2025, jeweils um 09:00 Uhr
- Ort:** Aquarena Kötschach-Mauthen
- Kursleitung:** Edith Innerkofler, Aquajogging-Guide
- Kurskosten:** € 12 pro TeilnehmerIn für 5 Einheiten
(Eintritt für die Aquarena ist separat zu entrichten)
- Anmeldung:** im Gemeindeamt unter der Telefonnummer: 04715/8513 - 40

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

Die Veranstaltung findet auf Initiative der „Gesunden Gemeinde“ Kötschach - Mauthen statt und wird von der Unterabteilung Gesundheitsförderung des Landes Kärnten finanziell unterstützt.