



GEMEINDE SITTERSDORF



Die **gesunde**  **gemeinde** **Sittersdorf** plant ab Mai 2025

mit „**Funktionsgymnasik – rundherum mobil**“
zu starten.

Das Ziel dabei ist die **Erhaltung/Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer. Sturzprophylaxe durch Balanceübungen und Reaktionstraining, Förderung von Rhythmus, Achtsamkeits- und Gedächtnisübungen werden integriert.**

Gymnastikleiterin: Birgit Sträubig

Start: ab 05. Mai 2025 nach Zusage von mindestens drei Teilnehmer

Treffpunkt: Geoparkschule in Tichoja 15, 17.00 Uhr

Anmeldung: Bei Interesse bitte um Anmeldung am Gemeindeamt unter der Tel.Nr. 04237/2020-26 oder bei Frau B. Sträubig 04237/23100

Selbstkostenbeitrag von € 3,00 pro Teilnahme

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der „Gesunden Gemeinde“ Sittersdorf statt und wird über das Land Kärnten, Unterabteilung Gesundheitsförderung, finanziert!

Auf Euer Kommen freuen sich

Die Arbeitskreisleiterin:
Mag. Kerstin Zlender-Mauczka, e.h.

Der Bürgermeister:
Gerhard Koller, e.h.