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, **18.00 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.

LAND KÄRNTEN

gesunde gemeinde