



## Einladung/Ausschreibung Kursreihe **GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG**

In bewährter Kooperation mit der ASKÖ / dem CLUB **AKTIV GESUND** lädt die „Gesunde Gemeinde“ Frantschach-St.Gertraud zur weiteren/zusätzlichen Kursreihe **GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG**.

**Das Programmjahr startet am Mittwoch, dem 07.03.2018 und wird bis Ende Feber 2019 geführt.**

**Kursort: Zentrum für Gesunde Bewegung,  
1.OG. Musikschule St.Gertraud**

**Kurstag: jeden Mittwoch, 16:30 bis 17:30 Uhr**

Eine voll funktionsfähige Gesamtkörpermuskulatur ist eine wesentliche Voraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Den altersspezifischen Veränderungen kann mit Hilfe des gesundheitsorientierten Fitness-Krafttrainings entgegengewirkt werden. Regelmäßiges Muskeltraining: • ist eine gesundheitliche Lebensnotwendigkeit • fördert den Stoffwechsel, die Muskelkraft, die aufrechte Körperhaltung und die Wirbelsäulenstabilität • verbessert die Durchblutung und die Mobilität • wirkt muskulären Dysbalancen entgegen • und zielt auch auf die Verbesserung der Muskelkraftausdauer.

**Anmeldungen:** Auf Grund der begrenzten TeilnehmerInnenzahl pro Kurs ist eine Anmeldung vor dem ersten Kursbesuch unbedingt erforderlich. Die Platzvergabe erfolgt nach Reihenfolge der Anmeldung.

**Teilnahmegebühr:** Die Teilnahmegebühr beträgt € 75,00 für den Besuch über das gesamte Programmjahr März/2018 bis Feber/2019 und ist im vorhinein zu bezahlen.



gefördert von:



### **Kontakte/Infos/Anmeldungen:**

**Florian Türmer, BSc, Tel.: 0677/61090917, E-Mail: [florian.tuermer@gmail.com](mailto:florian.tuermer@gmail.com)  
Marktgemeinde Frantschach-St.Gertraud, Tel.: 04352/72180, E-Mail: [frantschach@ktn.gde.at](mailto:frantschach@ktn.gde.at)**