



Gemeinsam mit dem Gesundheitsland Kärnten, der Initiative „Gesunde Gemeinde“ und dem Kärntner Gesundheitsfonds laden wir ein zum Projekt

gesunde   
gemeinde

**„FIT und GESUND  
über den Winter“**

 **gesundheitsland  
kärnten**  
[www.gesundheitsland.at](http://www.gesundheitsland.at)

„FIT und GESUND über den Winter“ in der Halle ist ein ergänzendes Bewegungsangebot des ASKÖ TV Klopeiner See für seine Mitglieder 50+ und aus dem Umfeld interessierte Gleichaltrige, das außerhalb der Freiluftsaison im Hallenbetrieb angeboten wird.

Mit diesem Projekt wird der Verein der bezeichneten Zielgruppe auch im Hallenbetrieb nicht nur spezielle Tennistrainings anbieten, sondern vor der Ausübung des Tennissports darüber hinausgehende Bewegungselemente einbauen. Beispielhaft soll damit die Ausdauerfähigkeit verbessert, mit den TeilnehmerInnen altersgerechte ganzkörperliche Kräftigungsübungen, Dehnungsübungen, Übungen zur Verbesserung der Koordinationsfähigkeit und dgl. mehr absolviert werden.

„FIT und GESUND über den Winter“ in der Halle umfasst jedenfalls 10 Einheiten und wird in der Tennishalle Mori in 9122 St. Kanzian a.KS., Kleinseeweg 20, jeden Dienstag jeweils ab 15:00 Uhr angeboten. Die genauen Termine der ersten 10 Einheiten geben wir wie folgt bekannt:

Dienstag, 24. Oktober 2017	Dienstag, 28. November 2017
Dienstag, 31. Oktober 2017	Dienstag, 05. Dezember 2017
Dienstag, 07. November 2017	Dienstag, 12. Dezember 2017
Dienstag, 14. November 2017	Dienstag, 19. Dezember 2017
Dienstag, 21. November 2017	Dienstag, 02. Jänner 2018

Unser gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot wird von Mag. Franz Sleik vermittelt bzw. geleitet.

Dieses Angebot ist durch Mitfinanzierung aus Projektmitteln des Kärntner Gesundheitsfonds und des Landes Kärnten kostenfrei!