

**Leitung:** Maria Pressl

„Gesunde Gemeinde“: Eberndorf

**Gemeinde/Schule/Kindergarten/Verein:** Fit For Fun Sportunion Südkärnten.

**Termin:** Mittwochs 9:00 Uhr (10 Termine) **Beginn:** 29.05.2024 bis Ende August 2024

## **FIT FOR FUN Sportunion Südkärnten**

### **Aqua Gymn. / Aqua Joggen - KURS**



**Ausrüstung:** Badebekleidung, Gurte werden bereitgestellt  
**KEINE Nichtschwimmer**, wir sind im tiefen Wasser

**Wann:** Mittwochs : 10 Einheiten ab 29.05.2024  
Wetterbedingte Verschiebungen möglich

**Treffpunkt:** Am Steg von See-/Genusshotel Silvia , Westuferstraße 26,  
9122 St. Kanzian am Klopeiner See

**Dauer :** ca. 50 bis 60 Minuten

Aquajogging ist ein sanftes, gelenkschonendes und zeitgleich sehr effektives Training im Wasser. Auch für **Sporteinsteiger, Breitensportler und ambitionierte Sportler** ist Aquajogging ideal, um Kraft und Ausdauer zu trainieren – ohne schmerzende Stoßbelastungen, die häufige Probleme verursachen. So werden Muskeln aufgebaut und der Stoffwechsel aktiviert.

**Kosten:** 3,00 Euro pro Tag = 30,00 Euro Gesamt

**Der Verein übernimmt KEINE Haftung.  
KOMM SEI DABEI**



*Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Initiative „Gesunde Gemeinde“ statt und wird vom Amt der Kärntner Landesregierung - Abteilung 5 Gesundheit und Pflege finanziell unterstützt.*