

# BEWEGT IM PARK

Endlich ist es so weit, wir sind nun auch im Sommer von Kopf bis Fuß fit (KoFu)

## Inhalt:

KoFu – dein Sommertraining von Kopf bis Fuß. Es erwartet dich ein abwechslungsreiches, gezieltes Ganzkörpertraining, das Muskelabbau und Haltungsschäden vorbeugt und deine Gesundheit und dein Wohlbefinden steigert. Egal ob Rückentraining oder Bauch-Beine-Po, es ist für jeden etwas dabei. Gemeinsam gestalten wir uns einen fitten Wohlfühlsommer. Ich freue mich auf eine bewegte Zeit mit euch. ☺

**Verein/Trainerin:** Kneipp Aktiv Club Hermagor – Evelyn Mörtl

**Ort:** Kindergartenspielplatz in Würmlach

**Dauer:** 18:30 – 19:30 Uhr – KoFu (Fit von Kopf bis Fuß)

**Beginn:** 14. Juni 2022 – jeweils einmal wöchentlich – immer dienstags  
(Ende des heurigen Sommerprogramms: 30. August 2022)

**Kosten:** Die Teilnahme ist für alle GRATIS und UNVERBINDLICH!

**Mitzubringen:** Etwas zu trinken, eine Matte und/oder ein Handtuch.

Wenn ihr Fragen habt, ruft mich gerne an: 0660/9811551

Infos zu allen Angeboten findet ihr unter: [www.bewegt-im-park.at](http://www.bewegt-im-park.at)

