




gesunde
gemeinde 



LAND  KÄRNTEN



Fit durch den Sommer mit

YOGA

ab 22. Juni bis 31. August 2021

jeden Dienstag von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr,
im Freien am Gelände der Volksschule Poggersdorf

Ein wichtiger Baustein unserer Gesundheit ist neben bewusster und gesunder Ernährung die regelmäßige körperliche und mentale Aktivität. Durch Yoga fördern wir unsere physische und psychische Fitness, zusätzlich wird unsere Immunabwehr gestärkt und unsere Energiebilanz ins Gleichgewicht gebracht.

Ergreifen Sie die Gelegenheit und nehmen Sie an dieser Möglichkeit der körperlichen Ertüchtigung teil.

Mitzubringen sind Matte, Decke, eventuell Polster und Blöcke. Die Teilnahme an den Bewegungseinheiten erfolgt freiwillig und auf eigene Gefahr. Bei Schlecht- beziehungsweise Regenwetter wird die Veranstaltung mittels Zoom durchgeführt - Rücksprache mit der Trainerin

Trainerin: Andrea Ninaus, YogaFeeling, Tel.: +43 (0) 664 310 81 79

Teilnahmegebühr wird von der Gesunden Gemeinde und dem Gesundheitsreferat des Landes Kärnten übernommen. Die Durchführung des Angebotes ist abhängig von den aktuell gültigen COVID-19-Bestimmungen.

Ihr Bürgermeister
Arnold Marbek eh.

Ihre Sportausschussobfrau
VzBgm. Katrin Hajek

**Keine Anmeldung
erforderlich!**