



gesunde 
gemeinde



Aqua FIT Kursreihe

Mag. Jasmin Tiefnig Bsc.

Physiotherapeutin/Sportwissenschaftlerin Gesundheits- und Ernährungscoach LCHF/Keto-Lifestyle

Bewegung im Wasser schont die Gelenke und stärkt gleichzeitig Muskeln, Herz und Kreislauf und macht Spaß. In meinem Wassergymnastik-Kurs erwarten Sie abwechslungsreiche Übungen zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Ausdauer – für jedes Fitnesslevel geeignet.

- ✓ Gelenkschonendes Ganzkörpertraining
- ✓ Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht
- ✓ Kräftigung von Muskulatur und Herz-Kreislauf-System
- ✓ Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet

Mitzubringen: Badebekleidung und Schwimmnudel

Wann: donnerstags, 09.15 – 10.15 Uhr

Start: 09.07.2026

Wo: im Schwimmbad Oberdrauburg

Kosten: pro Einheit € 3,00 – 5 Einheiten € 15,00

Anmeldung: Marktgemeinde Oberdrauburg Tel. 04710/2249

**Anmeldung bis spätestens 07.07.2026 erbeten
bei Schlechtwetter entfällt der Kurs**

Auf Ihren Besuch freuen sich die „Gesunde Gemeinde“ Oberdrauburg mit Bürgermeister Stefan Brandstätter und AK-Leiterin Ursula Raff

Die Veranstaltung findet auf Initiative der „Gesunden Gemeinde“ Oberdrauburg statt und wird von der Unterabteilung Gesundheitsförderung des Landes Kärnten finanziell unterstützt.