

# Gesundheitssport- programm jackpot.fit in Hitzendorf

+

Kostenloses  
Einstiegs-  
semester!

## Zielgruppe

- Personen von 30 – 65 Jahren
- Bewegungsmuffel, Sportneu- und Wiedereinsteiger\*innen
- Personen mit Typ 2 Diabetes
- Absolvent\*innen eines Kur- und Gesundheitsaufenthalts

Für alle, die in ein „bewegteres“ Leben starten möchten, ist dieses standardisierte Gesundheitssportprogramm genau das Richtige. Der Spaß und die Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund. Die gegenseitige Motivation in der Gruppe ist das gemeinsame Ziel und soll helfen, am Ball zu bleiben.

**Inhalt:** Gesundheitswirksames Motivations-, Kraft- und Ausdauertraining für Erwachsene

## Start der Kurse ab

22. bzw. 28.09.21

## Trainer\*in

Didi Heinrauch

Monika Zengerer

## Wann und wo?

Mittwoch, 18:00 - 19:30

Volkschule Hitzendorf 4

Tel.: 0677/62400321

Dienstag, 18:00 - 19:00

Mittelschule Hitzendorf 120

Tel.: 0699/1278 4252



Wir freuen uns auf  
Ihre Anmeldung!

Lena Großschädl, MA

Tel.: +43 50808 9516

E-Mail: [jackpot@svs.at](mailto:jackpot@svs.at)

 [www.facebook.com/jackpot.fit](https://www.facebook.com/jackpot.fit)

Web: [www.jackpot.fit](http://www.jackpot.fit)

jackpot .fit