

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

01. bzw. 02.03.2022

Trainer*in

Monika Zengerer

Didi Heinrauch

Wann und wo?

Dienstag, 18:00 - 19:00

Mittelschule Hitzendorf 120

Tel.: 0699/1278 4252 (Monika)

Mittwoch, 18:00 - 19:30

Volkschule Hitzendorf 4

Tel.: 0677/62400321 (Didi)



Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Frau Großschädl, MA

T: +43 50808 9516

E: steiermark@jackpot.fit

 www.facebook.com/jackpot.fit

Web: www.jackpot.fit



Online Anmeldung unter:

<https://www.jackpot.fit/anmelden>

jackpot .fit