

Gesundheitssport- programm Jackpot.fit in Krems an der Donau

Zielgruppe

- Personen von 30 – 65 Jahren
- 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 **Trainer*in**
19. September 2024 Lisa Stangl

Wann und wo?
ÖTB Turnverein Krems 1862

Donnerstag, 19:00 - 20:00

Turnsaal der Volksschule
Hafnerplatz 1
3500 Krems



**Wir freuen uns
auf Ihre Anmeldung!**

Brigitte Decker BA MPH
Tel.: +43 50808 9214
niederosterreich@jackpot.fit



Online Anmeldung unter:
<https://www.jackpot.fit/anmelden>