jackpot.fit

Gesundheitssportprogramm startet in Birgitz!

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

1. Semester kostenlos

Zielgruppe

- Personen von 30–65 Jahren
- Sportneu- und Wiedereinsteiger*innen
- Ideal für Übergewichtige und Diabetes Betroffene
- Absolvent*innen eines Kur- und Gesundheitsaufenthalts

Einstieg und Schnuppertraining jederzeit möglich!

ASKÖ

ab Montag 21.09.26
19:00-20:00
Turnsaal Volksschule
Dorfplatz 3, 6092 Birgitz
Verein: ASKÖ Tirol
Trainerin: Leonie Lüdering

ab Donnerstag 24.09.26
20:00-21:00
Turnsaal Volksschule
Dorfplatz 3, 6092 Birgitz
Verein: ASKÖ Tirol
Trainerin: Leonie Lüdering

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Jackpot.fit Tirol
Mail: tirol@jackpot.fit

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

PROJEKTTRÄGER

SVS Gemeinsam gesünder.

PROJEKTPARTNER

Österreichische Gesundheitskasse · bvaeb · ASKÖ · SPORT UNION · AUVA · PV · LAND TIROL

GEFÖRDERT AUS MITTEL

Bundesministerium Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport

Mittel des Landesgesundheitsförderungsfonds Tirol