

Gesunde Gemeinde

Turnangebote



familienfreundliche Gemeinde

GESUNDES
NEUHOFEN
AN DER YBBS



Als Gesunde Gemeinde sind wir bemüht unser sportliches Angebot so vielfältig und abwechslungsreich wie möglich zu gestalten. Ab September starten zwei neue Kurse. Achtung die Anmeldung erfolgt nicht über die Gemeinde.

Angebot und Infos	Zeit	Ort	Trainer	Kosten	Anmeldung
Jackpot.fit 	Mittwoch ab 11. Sept. 16:00-17:00 Uhr	Turnhalle der VS	Michael Etlinger	kostenloses Kennenlern Angebot	www.jackpot.fit

Jackpot.fit ist ein Bewegungsangebot für Sport-Beginner*innen- und Wiedereinsteiger*innen. Jackpot.fit-Einheiten dauern 60 min. und beinhalten Kraft- und Ausdauertraining, sowie Maßnahmen zur Verhaltensänderung.

Ziele sind die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, die Kräftigung der Muskulatur sowie die Verbesserung der Koordination. Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund. Die gegen-

seitige Motivation in der Gruppe hilft in ein aktiveres Leben zu starten und nachhaltig zu führen.

Informationen zur Zielgruppe sind unter www.Jackpot.fit

Angebot	Zeit	Ort	Trainer	Kosten	Anmeldung
 Rücken Fit	Mittwoch ab 11. Sept. 17:00-18:00 Uhr	Turnhalle der VS	Michael Etlinger	kostenloses Kennenlern Angebot	i.zerkhold@askoenoef.at 0664 4053537

Die **Rumpfstabilisation** hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere Haltung und ist somit ein wichtiger Be-

standteil des Trainings zur **Vorbeugung von Rückenschmerzen**. Beim Rückentraining werden durch Kräftigungs-,

Mobilisations- und Dehnungsübungen gezielt Rückenbeschwerden vorgebeugt.

Spielegruppe	Montag 9:30 - 11:15	€ 10,-/ Einheit
Anmeldung: Sigrid Schuller-Husar: 0664/4417475		



Foto: Sigrid Schuller-Husar





GESUNDES
NEUHOFEN
AN DER YBBS



Einladung zur Arbeitskreissitzung

Du hast tolle Ideen zur Förderung der Gesundheit und Mobilität in unserer Gemeinde? Arbeitest gerne im Team und möchtest etwas bewirken? Dann schau vorbei und hilf mit neue Angebote für unsere Bürger:innen zu erstellen!

16.08.2024
10:00 Uhr

Am
Gemeindeamt
Neuhofen