

# Gesundheitssport- programm jackpot.fit in in Böhlerwerk

## 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

11. September 2023

## Trainer\*in

Barbara Eichleter

Elfi Lueger

## Wann und wo?

ASKÖ Waidhofen - Sektion Böhlerwerk

Montag, 18:00 - 19:00 ab 11.09.2023

Donnerstag, 08:45 - 09:45 ab 14.09.2023

Turnhalle VS Böhlerwerk, Eingang über  
Kindergartenweg, 3333 Böhlerwerk



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>