

Gesundheitssport- programm jackpot.fit in in Leopoldsdorf

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 12. September 2023
Trainer*in Daniela Mitterlechner



Wann und wo?

LTV Leopoldsdorfer Turnverein

Dienstag, 16:45 - 17:45

VS Turnsaal
Hauptstraße 30, 2333 Leopoldsdorf

**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>