



Gesundheitssportprogramm startet in

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

i

Einstieg und Schnuppertraining
jederzeit möglich!

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