

# Gesundheitssport- programm jackpot.fit in Orth an der Donau

## Zielgruppe

- Personen von 35 – 65 Jahren
- Bewegungsmuffel, 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**

03. März 2022

**Trainer\*in**

Eveline Seidl, BA



## Wann und wo?

Donnerstag, 17.30 - 18.30

ÖTB Allgemeiner Turnverein

Orth/Donau 1913

Volksschule

Am Markt 30

2304 Orth an der Donau

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>