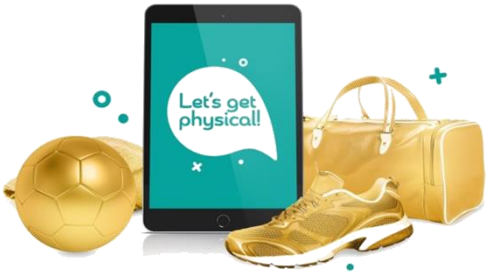
Gesunde Gemeinde THANNHAUSEN

Gesunde Gemeinde gemeinsam gestalten

NEU in Thannhausen - JACKPOT.FIT



Das kostenlose Gesundheitssportprogramm für Bewegungs-Neulinge

Das Gesundheitssportprogramm „Jackpot.fit“, das bereits über 1500 steirischen Sportneulingen Freude an der Bewegung beschert hat, startet nun auch in der Gemeinde Thannhausen.
Es richtet sich an Menschen zwischen 30 und 65 Jahren, die sich als „Bewegungsmuffel“ bezeichnen würden.
Das Gesundheitssportprogramm umfasst Kraft-, Ausdauer-, Motivations- und Koordinationstraining und findet in Gruppen von maximal 12 Personen statt. Die Teilnahme am ersten Semester ist für alle kostenlos.
Jackpot.fit gilt als besonders wertvolle Ergänzung zu einem Kuraufenthalt und ist auch bestens für Menschen mit Typ 2 Diabetes geeignet.

Bewegung stärkt nachweislich das Immunsystem und bringt Sie fit durch den Herbst!
Die Trainingseinheiten dauern ungefähr **90 Minuten** und werden von **Herrn Rafal Zamiatala, vom Volleyballclub Weiz** und Sportstudent auf Lehramt, durchgeführt.
Ein Semester besteht aus 12-18 Einheiten.

Wann und wie oft findet die Trainingseinheit statt?

Kurs 1
Jeden Montag
ab 5. Oktober 2020,
von 18 Uhr bis 19:30 Uhr
im Foyer/Gemeindezentrum

Kurs 2
Jeden Mittwoch
ab 7. Oktober 2020,
von 17:15 Uhr bis 18:45 Uhr
im Turnsaal der VS Peesen

Nähere Informationen und Anmeldung:

Gemeindeamt Thannhausen, Tel. 03172/2015 oder gde@thannhausen.at

PROJEKTTRÄGER

SVS Gemeinsam gesünder.

PROJEKTPARTNER

Österreichische Gesundheitskasse · bvaeb · ASKÖ · AUVA · ASVÖ Steiermark · Sport Union · Uni Graz · PV · Styria vitalis

Gefördert aus Mitteln der Bundes-Sport GmbH

Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz · Gesundheit Österreich GmbH · Fonds Gesundes Österreich · Austrian Sports Bundes-Sport GmbH · Gesundheitsförderungsfonds Steiermark