



# Gesundheitssport- programm jackpot.fit in Tulln

## 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

13. September 2023

## Trainer\*in

Lilian Kuster



## Wann und wo?

Sportunion Tulln

Mittwoch, 18:00 – 19:00

Turnsaal Egon Schiele VS,  
Eingang Karnergasse  
Kirchengasse 30, 3430 Tulln



Kostenloses  
Einstiegs-  
semester!

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>