Jackpot.fit – Bewegung leichtgemacht!

Das kostenlose Bewegungsprogramm für Übergewichtige und Diabetiker startet in Haslach

Für alle von Übergewicht mit oder ohne Diabetes Typ2 betroffenen **Sport-BeginnerInnen** oder **WiedereinsteigerInnen,** die einen Neustart bezüglich Bewegung suchen. Durch das gemeinsame Ziel der TeilnehmerInnen und die gegenseitige Unterstützung in der Gruppe fällt es leicht, Bewegung - als wertvollen Beitrag für die Gesundheit - in den Alltag zu integrieren. Spaß und Freude sind vorprogrammiert. **Die Eckpunkte des Programmes:**

1. **Gesundheitswirksames** Motivations-, Kraft- und Ausdauertraining
2. **Zielgruppe:** Inaktive Übergewichtige ab BMI 28 und Adipositas Betroffene Grad I - mit oder ohne Typ2 Diabetes mellitus, die sich mehr bewegen möchten. Für Versicherte aller Kassen im berufsfähigen Alter zugänglich.
3. **Schnuppertraining:** Gerne möglich
4. **Einstiegssemester:** Die Kosten werden von den **Sozialversicherungen** übernommen
5. **Dauerhaftes Programm:** Sie entscheiden, ob Sie danach weiterhin das Programm besuchen oder das Gelernte eigenständig im Alltag umsetzen.

Termine Sommersemester 2020:

- **Start:** ab 25.03. und/oder 27.03.2020
- **Zeit:** Di 17.00-18.00 und /oder Do 19.00-20.00
- **Ort:** NMS – Haslach / Sternwaldstraße 24 / 4170 Haslach

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung für ein unverbindliches Schnuppertraining!

Rufen Sie uns an! Alle anderen Kurse und Termine unter www.jackpot.fit .

Mag.ª Uta Karl-Gräf
Projektkoordinatorin
Anmeldung: 050808 9406 / 0676 8798 6612 / E-Mail: jackpot.ooe@svs.at