



Das Bewegungsprogramm „**BewegungPlus**“ wird im Rahmen des Projekts „**Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen**“ angeboten.

Das Projekt ist für Personen gedacht, die ihren bewegungsbezogenen Lebensstil ändern wollen.

Mehr Informationen zum Projekt unter:
www.bewegungmaxglan.at

Gefördert von:



Impressum | Herausgeber:
ASKÖ Landesverband Salzburg
Parscherstr. 4
5023 Salzburg

Bewegungsprogramm „BewegungPlus“

Kostenloses Bewegungsprogramm

- Bewegung als Prävention
- Bewegung zum Erhalt Ihrer Gesundheit
- Bewegung zur Linderung bereits vorhandener Beschwerden
- Bewegung macht Spaß

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Machen Sie den ersten Schritt ...

Ich freue mich auf Sie

Mag. Michael Schweigerer
Sportwissenschaftler

Anmeldung & Informationen:

ASKÖ Landesverband Salzburg
Mag. Michael Schweigerer
Tel.: +43 (0) 662 871 623
Mobil: +43 (0) 676 65 55 862
E-Mail: schweigerer@askoe-salzburg.at
www.askoe-salzburg.at



Bewegung im Alltag – mehr als eine lästige Pflicht!

Möchten Sie sich im Alltag mehr bewegen und so Ihr Wohlbefinden steigern?

„Eigentlich möchte ich schon lange ...“
„Eigentlich sollte ich mal wieder etwas machen ...“

Kommen Ihnen diese oder ähnliche Gedanken bekannt
vor?

Was fehlt uns eigentlich dabei?

Warum tun wir nicht endlich das, wovon wir wissen,
dass es gut für uns wäre?

Im Bewegungsprogramm „BewegungPlus“

werden Sie sich nicht nur Bewegen und neue Ratschläge
für ein aktives Leben erhalten, sondern vor allem auch
lernen wie Sie sich selbst dazu bewegen können, Ihr
Verhalten zu ändern – wenn Sie es denn wollen.
Sie erfahren, wie Sie sich selbst überzeugen können,
endlich aktiv zu werden.



Mit Erkenntnissen aus der Sport-Psychologie zeigen wir
Ihnen gerne Ihren individuellen Weg zum Ziel.

Ein modernes Trainingskonzept, das auf die individuellen
Bedürfnisse und Möglichkeiten der TeilnehmerInnen an-
gepasst wird, bietet ein vielfältiges Angebot und Hilfestel-
lung rund um das Thema Bewegung.

In den Bewegungseinheiten werden neben dem Kräfti-
gungs-, Ausdauer- & Beweglichkeitstraining verschiedene
Techniken erarbeitet, die Ihnen dabei helfen, das was Sie
sich vorgenommen haben, leichter umsetzen zu können.
Dabei spielt z.B. auch der „innere Schweinehund“ eine
wichtige Rolle.

Bewegungsprogramm „BewegungPlus“

9. Kurs

Mittwoch von jeweils 17.30 - 19.00 Uhr
von 21.06.2017 bis 09.08.2017
(Gesamt 8 Einheiten)

10. Kurs

Mittwoch von jeweils 19.00 - 20.30 Uhr
von 20.09.2017 bis 15.11.2017
(Gesamt 8 Einheiten)

11. Kurs

Mittwoch von jeweils 19.00 - 20.30 Uhr
von 22.11.2017 bis 24.01.2018
(Gesamt 8 Einheiten)

Wo:

ASKÖ Sportzentrum West, Präventionspark,
Eichetstr. 29-31, 5020 Salzburg – Gratis Parkplatz
Teilnehmerzahl: min. 8 – max. 12 Personen

**Spaß an der Bewegung in der Gruppe
und in lockerer Atmosphäre ist die Basis
für einen langfristigen aktiven Lebensstil.**

