

„Start zu mehr Bewegung“

Kostenloses Bewegungsprogramm für Erwachsene in Maxglan



Setzen Sie Ihre guten Vorsätze rasch um - Das ASKÖ-Projekt „Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen“ hilft Ihnen dabei!

Foto: ASKÖ

Unter dem Motto „In Bewegung kommen - in Bewegung bleiben“ bietet die ASKÖ im Rahmen des Projekts „Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen“ das kostenlose Bewegungsprogramm „BewegungPlus“ im ASKÖ Sportzentrum Maxglan

an. Ein modernes Trainingskonzept, das auf die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten der TeilnehmerInnen angepasst wird, bietet ein vielfältiges Angebot und Hilfestellung rund um das Thema Bewegung. In den Bewegungseinheiten werden

neben dem Kräftigungs-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining verschiedene Techniken erarbeitet, die Ihnen dabei helfen, ihre Vorsätze leichter umzusetzen. Dabei spielt auch der „innere Schweinehund“ eine wichtige Rolle. WERBUNG

Jetzt einen aktiven Lebensstil starten

Nächster Kursstart des kostenlosen Programmes ist am 14. September 2016 von 19.00 bis 20.30 Uhr im Sportzentrum Maxglan.

Der beste Zeitpunkt für einen Neubeginn ist jetzt: „Der Weg zu mehr Bewegung, ist einfacher als Sie denken!“

Förderung

Das Projekt wird gefördert aus Mittel des Fonds Gesundes Österreich, des Bundessport-Förderungs fonds, des Salzburger Gesundheitsförderungs fonds und von der Stadt Salzburg. WERBUNG

MEHR INFORMATION

ASKÖ Landesverband Salzburg, Mag. Michael Schweigener, +43 662 871623, schweigener@askoe-salzburg.at
Tipps und Tricks unter: www.bewegungmaxglan.at