

# Der Weg zu mehr Bewegung

**„Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen“ ist ein Projekt von der ASKÖ Salzburg**

Die Entscheidung, mehr Bewegung zu machen, ist gefallen. Doch welche Bewegung bzw. Sportart ist die richtige? Der Spaß-Faktor sollte bei der Auswahl eine entscheidende Rolle spielen, nur was Sie gerne machen, werden Sie auch langfristig machen. Tanzen Sie, laufen Sie, spielen Sie Tennis, machen Sie Krafttraining – probieren Sie es einfach beim Bewegungsfest in Maxglan aus. Und fühlen Sie, wie gut es Ihnen

tut, den Kreislauf in Schwung gebracht zu haben! Unter dem Motto „Wer sich bewegt, gewinnt“ veranstaltet die ASKÖ im Rahmen des Projekts „Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen“ gemeinsam mit den Maxglaner Vereinen und Bewegungsanbietern, am Samstag, den 20.01.2018, von 14.00 – 18.00 Uhr in der ASKÖ-Sportanlage in Maxglan ein Bewegungsfest für die ganze Familie. Die Maxglaner Vereine bieten dabei zahlreiche Showacts und Sportarten zum Ausprobieren. Das Projekt „Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen“ wurde von der ASKÖ Salzburg gemeinsam mit ihren Partnern



**Bewegung zum Mitmachen für Ihr Wohlbefinden.**

Foto: Askö

SGKK, AVOS, Spektrum, Bewohnerservice, Ärztekammer, Promente, Kommunikationszentrum Oase, Suchthilfe Salzburg und Adipositas-Selbsthilfegruppen entwickelt und im Stadtteil Maxglan umgesetzt.

Das Ziel des ASKÖ-Projekts war es, neben dem Aufbau von Strukturen für bewegungsorientierte Gesundheitsförderung, die große Gruppe der „Nicht-Beweger“ im Alter zwischen 40 und 65 Jahren anzusprechen, sie für gezielte Bewegung zu sensibilisieren und zum regelmäßigen Bewegen zu motivieren. WERBUNG

## **BEWEGUNGSFEST**

Wann: 20.01.2018 von 14.00 – 18.00 Uhr  
Wo: ASKÖ-Sportanlage in Maxglan, Eichertstr. 29, 5020 Salzburg  
Informationen unter: [www.bewegungmaxglan.at](http://www.bewegungmaxglan.at)

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



Gesundheit Österreich  
GmbH



Geschäftsbereich

