

Los geht's, jeder Schritt tut gut!

Ein Projekt der ASKÖ bietet kostenlose Bewegungsangebote für Erwachsene in Maxglan.

Unter dem Motto „In Bewegung kommen – in Bewegung bleiben“ starten im September in Maxglan wieder zahlreiche Bewegungsaktivitäten im Rahmen des ASKÖ Projekts „Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen“.

Drei Wanderangebote

Den Anfang machen drei verschiedene Wanderangebote, eine Vitalwanderung, eine Kräuterwanderung und Geocaching, bei denen Sie den Stadtteil Maxglan in der Gruppe gesund erwandern können.



Setzen Sie Ihre guten Vorsätze rasch um - Das ASKÖ-Projekt „Bleiben sie gesund“ hilft ihnen dabei!

Foto: ASKÖ

Weiters werden verschiedene Bewegungsangebote wie Outdoor-Fitness an der Glan, Zumba und das Bewegungsprogramm „BewegungPlus“ wöchentlich angeboten.

Einfacher als Sie denken

Wir helfen Ihnen jetzt auf die Sprünge! Mit der kostenlosen und individuellen Bewegungsberatung unterstützen wir Sie bei der Um-

setzung eines aktiven Lebensstils.

Tipps und Tricks online

Weiterführende Informationen zu den Bewegungsangeboten sowie Tipps und Tricks, die Ihnen den Einstieg zu mehr Bewegung erleichtern sollen, finden Sie unter www.bewegungmaxglan.at. Das Gesundheitsprojekt wird aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich, des Bundessport-Förderungs-fonds, des Salzburger Gesundheitsförderungsfonds und von der Stadt Salzburg gefördert. WERBUNG

INFORMATION

ASKÖ Landesverband Salzburg
Mag. Michael Schweigerer
+43 662 871623
schweigerer@askoe-salzburg.at