



Gesundheitssportprogramm startet in Thomatal!

Für alle, die in ein „bewegteres“ Leben starten möchten, ist dieses standardisierte Gesundheitssportprogramm genau das Richtige. Der Spaß und die Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund. Die gegenseitige Motivation in der Gruppe ist das gemeinsame Ziel und soll helfen, am Ball zu bleiben.

Inhalt: Gesundheitswirksames Motivations-, Kraft- und Ausdauertraining für Erwachsene

Zielgruppe

- Personen von 30–65 Jahren
- Sportneu- und Wiedereinsteiger*innen
- Ideal für Übergewichtige und Diabetes Betroffene
- Absolvent*innen eines Kur- und Gesundheitsaufenthalts

1. Semester
kostenlos



Einstieg und
Schnuppertraining
jederzeit möglich!

SPORT
Union

ab Freitag 09.10.26

18:00-19:00

VS Turnhalle

Thomatal 1

Verein: Union Sportclub Thomatal

Trainerin: Martina Lerchner

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Fr. Magdalena Lugstein, BSc
Tel.: 05 08 08 - 9792
salzburg@jackpot.fit



Online Anmeldung unter:
<https://www.jackpot.fit/anmelden>

PROJEKTRÄGER



PROJEKTPARTNER



Österreichische
Gesundheitskasse

GEFÖRDERT
AUS MITTEL



Bundesministerium
Wohnen, Kunst, Kultur,
Medien und Sport