

# Aktiv der Inaktivität entgegen mit dem Gesundheitssportangebot Jackpot.fit

## Der Semesterkurs von Jackpot.fit startet in Kürze

Sind Sie bereit den Jackpot für Ihre Gesundheit zu knacken? Das Gesundheitssportangebot „Jackpot.fit“ startet mit einem neuen Kurs in Semriach. Jackpot.fit Kurse richten sich an Sportneulinge oder Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger im Alter von 30 bis 65 Jahren, die sich einen sanften Einstieg in ein gesünderes Leben wünschen. Das Programm ist optimal nach einem Heilverfahren, einer Gesundheitsvorsorge Aktiv oder einer Gesundheitswoche sowie für Personen mit Übergewicht und/oder Diabetes Typ 2.

Jackpot.fit bietet Ihnen einen abwechslungsreichen Mix aus Bewegung: Kurseinheiten finden in der Gruppe einmal pro Woche statt und dauern 60 Minuten. Jede Einheit umfasst Ausdauer-, Kraft- und Motivationstraining und unterstützt Sie dabei, regelmäßige Bewegung in den Alltag zu integrieren. Denn ausreichend körperliche Aktivität stärkt Ihr Immunsystem, verbessert Ihre körperliche Fitness und erhöht Ihr Wohlbefinden.

Gemeinsam Gesundheit fördern und Freude an der Bewegung - das steht bei Jackpot.fit im Vordergrund. Das erste Semester ist für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer kostenlos.

### Folgenden Jackpot.fit Termin gibt es in Semriach:

Zeiten	Ort	Trainer:in / Verein
<b>DI, ab 4.2.2025 von 19:00 – 20:00</b>	Turnsaal VS Semriach Kirchengasse 5 8102 Semriach	Christine Gruber / GesundTeam Steiermark

Die Kursanmeldung ist online unter [www.jackpot.fit/anmelden](http://www.jackpot.fit/anmelden) möglich. Außerdem steht Ihnen die Jackpot.fit-Koordinationsstelle zur Verfügung:

#### Kontakt:

##### Jackpot.fit Koordination Steiermark:

050808 9516

[steiermark@jackpot.fit](mailto:steiermark@jackpot.fit)

[www.jackpot.fit](http://www.jackpot.fit)

