

Jackpot Hartberg 2018

2018-09-23 09:06 von Hannes Riedenbauer

Mit dem JACKPOT-Bewegungsprogramm fit in den Herbst

JACKPOT ist ein optimales Bewegungsprogramm für (ehemalige) Bewegungsmuffel, Sportneulinge und Wiedereinsteiger; **einfach alle im Alter von 30-65 Jahren, die das Gefühl haben, mehr Bewegung in den Alltag bringen zu wollen.**

Ab Herbst 2018 startet das Bewegungsprogramm, das bereits in einigen anderen steirischen Regionen guten Anklang gefunden hat, auch in Hartberg.

Kostenlos zu mehr Bewegung

Das JACKPOT-Bewegungsprogramm ist ein steirisches Kooperationsprojekt zwischen Sozialversicherungsträgern unter der Federführung der SVA der gewerblichen Wirtschaft, den Sportdachverbänden, der Universität Graz, sowie dem **TSV Hartberg**. „JACKPOT ist der Grundstein für eine qualitätsgesicherte sportliche Betreuung und ein nachhaltiger Beitrag zu einer gesünderen Lebensweise“, so Dr. Wolfgang Seidl, Direktor der SVA-Landesstelle Steiermark.

Die ersten 12 Einheiten sind für die TeilnehmerInnen kostenlos, unabhängig davon, bei welchem Sozialversicherungsträger sie versichert sind. Im Anschluss an die kostenlosen Einheiten gibt es die Möglichkeit, für € 80,-/Semester das JACKPOT Bewegungsprogramm weiter zu besuchen. Bis dato gibt es JACKPOT in 15 steirischen Regionen und es kommen laufend weitere dazu.

JACKPOT nach der Kur

JACKPOT gilt auch als sehr gute Ergänzung zu einem Kuraufenthalt. Ist die Motivation sich mehr zu bewegen nach einer Kur oft sehr groß, stellt sich zuhause auf sich allein gestellt doch schnell wieder der „Schlendrian“ ein. Genau hier setzt das JACKPOT-Bewegungsprogramm an und bietet ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm in der Gruppe zu mehreren Fixterminen pro Woche.

Was ist JACKPOT genau?

Unter fachkundiger Anleitung durch den Trainer/die Trainerin Mag. Julia Großschedl findet das 90

minütige Training zwei Mal wöchentlich im Bundesschulzentrum Hartberg (Edelseegasse 13, 8230 Hartberg) statt. Jede Trainingseinheit umfasst Ausdauer, Kraft und koordinative Elemente. Auch der Spaßfaktor und die „soziale Komponente“ sind ein wesentlicher Bestandteil des Gruppentrainings.

Wie kann der JACKPOT geknackt werden?

Wer gerne den JACKPOT für die Gesundheit knacken möchte, kann sich für ein unverbindliches Schnuppertraining bzw. die ersten 12 kostenlosen Einheiten bei der JACKPOT-Koordinationsstelle anmelden.

Lena Großschädl, MA

050808 9516

jackpot@svagw.at

www.jackpot.fit

Zeiten	Ort	Startdatum im Herbst
Mittwoch, 18.30-20h	BSZ Hartberg	3.Oktober 2018
Samstag, 9-10.30h	BSZ Hartberg	6.Oktober 2018

Die Eckpunkte des Programms:

- Speziell für KurabsolventInnen konzipiert
- Gesundheitswirksame Bewegungsinhalte für Herzkreislauf, Kraft und Koordination
- Zielgruppe: Beginner und Wiedereinsteiger im Alter von 30 – 65 Jahren, die sich mehr bewegen möchten
- Unverbindliches Schnuppertraining ab: (Datum)
- Einsteigerkurs: kostenlos, die ersten 12 Einheiten werden von der Sozialversicherung gefördert
- Dauerhaftes Programm: Semesterbeitrag € 80 (1mal pro Woche) oder €160 (2mal pro Woche)

Ziel des Bewegungsprogrammes ist es, dass die Teilnehmer dauerhaft die Kriterien der Österreichischen Bewegungsempfehlungen erreichen. „Wer wöchentlich mindestens 150 Minuten aerobe körperliche Aktivität mit mindestens mittlerer Intensität umsetzt, der erzielt unweigerlich einen substantiellen und messbaren gesundheitlichen Nutzen“, so Prof. Dr. Sylvia Titze von der Universität Graz. Der Fokus liegt darauf, die Teilnehmer erkennen zu lassen, welchen Vorteil für Gesundheit und allgemeines Wohlbefinden regelmäßige körperliche Aktivität mit sich bringt. Unter Medizinern ist die Tatsache, dass körperliche Aktivität – in der erforderlichen Dosis und Intensität regelmäßig betrieben – als Wundermittel gilt, seit Jahrzehnten bekannt.

News

2009-09-07 09:38

[Stainzer Schilcherlauf FC Sauzipf](#)

[Weiterlesen ... Stainzer Schilcherlauf FC Sauzipf](#)

2009-08-28 18:00

[Weltklasse Zürich 2009](#)

[Weiterlesen ... Weltklasse Zürich 2009](#)

2009-07-02 10:41

[Sommertraining](#)

[Weiterlesen ... Sommertraining](#)

2009-06-24 20:18

[Mannschafts-Mehrkampf-Bundesmeisterschaft der Leichtathletik](#)

[Weiterlesen ... Mannschafts-Mehrkampf-Bundesmeisterschaft der Leichtathletik](#)

2009-06-14 19:06

[U16/U20 und allgemeine steirische Meisterschaften in Graz Tag 2](#)

[Weiterlesen ... U16/U20 und allgemeine steirische Meisterschaften in Graz Tag 2](#)

2009-06-13 21:22

[U16/U20 und allgemeine steirische Meisterschaften in Graz Tag 1](#)

[Weiterlesen ... U16/U20 und allgemeine steirische Meisterschaften in Graz Tag 1](#)

Seite 101 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [98](#)
- [99](#)
- [100](#)
- 101
- [102](#)
- [103](#)
- [104](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

Um alle Nachrichten zu gibt es hier ein [Newsarchiv](#).