Das Bewegungs-programm für inaktive Erwachsene!

Let's go!

EIN SEMESTER KOSTENLOS!

jackpot.fit

JACKPOT.FIT – DER HAUPTGEWINN FÜR IHRE GESUNDHEIT

PROJEKTTRÄGER

SVS
Gemeinsam gesünder.

PROJEKTPARTNER

AUVA

bvaeb

Österreichische Gesundheitskasse

PV

ASVÖ Burgenland

ASKÖ

gesundesdorf

MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT WIEN

SPORT UNION

GEFÖRDERT AUS MITTELN

BURGEF

WAS IST JACKPOT.FIT?

Jackpot.fit hilft Ihnen, in Bewegung zu kommen. Es bietet Ihnen ein neues, standardisiertes Bewegungsprogramm zur Förderung der Gesundheit.

Bewegungs-programm für **Anfangende** und **Wiederein-steiger*innen**

Kleingruppe von maximal 12 Personen

Erfahrene Übungs-leiter*innen

Empfehlung: zweimal pro Woche für 60–90 Minuten

- Gezieltes Herz-Kreislauftraining
- Kräftigung der Muskulatur
- Förderung der Koordination
- Motivations-training

Spaß und Freude an der Bewegung

REGIONALE BEWEGUNGS-PROGRAMME BIETEN ...

Motivation durch die anderen Teilnehmer*innen sowie Spaß und Freude in der Gruppe

Standardisierte regionale Bewegungsprogramme werden im Burgenland, in Wien, in der Steiermark, Oberösterreich, in Kärnten, in Salzburg und in Vorarlberg angeboten!

Wissenschaftliche Studien mit mehr als 3.000 Teilnehmer*-innen belegen: Jackpot.fit hat eine Vielzahl an positiven physiologischen Auswirkungen und macht Spaß!

KNACKEN SIE DEN JACKPOT!

Let's go!

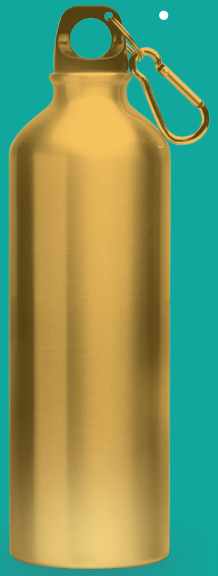
Wer kann mitmachen?

Erwachsene im Alter von 35 bis 65 Jahren bilden den Großteil der Teilnehmer*innen.

Diese haben gemeinsam, dass sie sich gerne mehr bewegen würden. Das Programm richtet sich somit an Neulinge und Wiedereinsteiger*innen. Wen Sie NICHT in unseren Programmen treffen: Marathonläufer*innen und erfolgreiche Spitzensportler*innen.

Die Altersgrenzen sind eine Richtlinie, aber nicht strikt vorgegeben. Es können auch jüngere und ältere Personen teilnehmen, wenn sie sich von der Art des Programms angesprochen fühlen und sich als Neuling oder Wiedereinsteiger*innen einschätzen. Weitere Infos zur Zielgruppe finden sie unter: www.jackpot.fit

WANN UND WO?



Die aktuellen Veranstaltungszeiten und -orte des Jackpot.fit Bewegungsprogramms finden Sie online unter: www.jackpot.fit

ANMELDUNG

Versicherte aller Kassen können am Jackpot.fit Bewegungsprogramm teilnehmen. Melden Sie sich jetzt bei der Koordinationsstelle für ein unverbindliches Schnuppertraining, oder **gleich für einen ganzen Semesterkurs!**

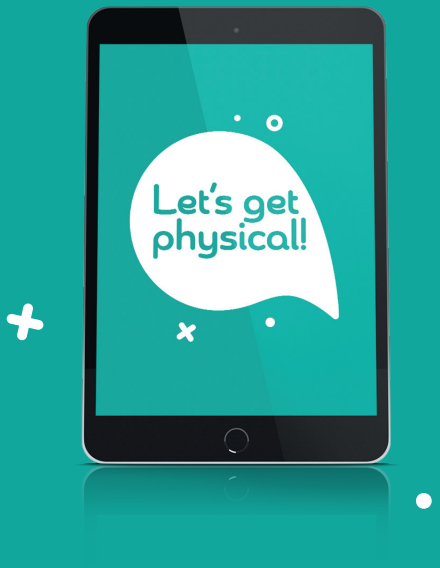
Koordinationsstelle:

Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen
Landesstelle Burgenland

Mag. Georg Weber
Siegfrid Marcus-Straße 5
7000 Eisenstadt

Tel.: +43 50808–9372
E-mail: jackpot.bgld@svs.at
www.jackpot.fit/burgenland.php

JACKPOT.FIT ONLINE



Nun auch zuhause zum Jackpot für Ihre Gesundheit!

Jackpot.fit Online macht’s möglich. Unsere 60-Minuten Online-Bewegungseinheiten finden über eine kostenlose App statt und werden direkt ins Wohnzimmer aller Teilnehmer*innen übertragen – flexibel, in Echtzeit und qualitätsgesichert.

Einfach QR-Code scannen & loslegen!

Weitere Informationen und die aktuellen Veranstaltungszeiten und -orte des Jackpot.fit-Bewegungsprogramms finden Sie unter:
www.jackpot.fit

Medieninhaber:
Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen
Wiedner Hauptstraße 84-86
1051 Wien