



BEWEG'
>>> DICH

GEMEINSAM AKTIV

**RAUS
AUS DEM
SOFA!**





BEWEG'
>>> DICH

GEMEINSAM AKTIV



**REIN IN DIE
AKTIVGRUPPE!**

„BEWEG DICH – GEMEINSAM AKTIV“

Dein Sofa wartet auf dich. Vorher bringt dich aber
unser Bewegungsprogramm in Schwung:
Starte mit uns in ein gesünderes Leben!

Die SGKK hat das Programm „Beweg' dich – gemeinsam aktiv“ geschaffen. In unseren „Aktivgruppen“ werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Schwung gebracht und motiviert für ein bewegtes, gesünderes Leben.
Die Teilnahme ist kostenlos!

SO LÄUFT'S:

Kursdauer: 14 Wochen

**Informationen zu
Ernährung, Stress &
Entspannung**

**Abwechslung –
Bewegungsangebote
ausprobieren**

**Spaß mit Gleichgesinnten
in der Gruppe**

**2 x wöchentlich eine
Stunde Bewegung**



Teilnehmen können alle Salzburgerinnen und Salzburger ab 20 Jahren mit Risikofaktoren für Herz-Kreislauf- und Zivilisationskrankheiten. Unsere Beraterinnen bzw. Berater machen vorab einen kleinen Check (z.B. Gewicht, Bauchumfang, Blutdruck). Nicht teilnehmen können Personen mit schwerwiegenden medizinischen Problemen.

www.sgkk.at/gemeinsamaktiv



Ein Projekt der SGKK in Zusammenarbeit mit ASKÖ und SPORTUNION Salzburg – finanziert vom Gesundheitsförderungsfonds Salzburg.

Die „Aktivgruppen“
werden in allen Bezirken
Salzburgs angeboten.



INFORMATION & ANMELDUNG:

› **Stadt & Flachgau**

Marlies Malzer
0676 58 07 507
malzer@askoe-salzburg.at

Andrea Füreder
0664 60 61 35 08
andrea.fuereder@sportunion-sbg.at

› **Tennengau & Lungau**

Andrea Füreder
0664 60 61 35 08
andrea.fuereder@sportunion-sbg.at

› **Pongau & Pinzgau**

Irmgard Gerdenitsch
0660 17 63 931
gerdenitsch@askoe-salzburg.at