



**Gesunde Gemeinde**   
gemeinsam gestalten  
Dieses Gesundheitsprogramm wird gefördert vom Gesundheits- und Sportausschuss der Marktgemeinde Krieglach



und die

**Gesunde Gemeinde**   
gemeinsam gestalten  
Dieses Gesundheitsprogramm wird gefördert vom Gesundheits- und Sportausschuss der MG Krieglach

starten ab **14. September 2020** wieder durch!

## Der Hauptgewinn für Ihre Gesundheit

Mit dem kostenlosen JACKPOT-Bewegungsprogramm fit und gesund durch den Herbst

Wollen Sie Ihren inneren Schweinehund besiegen, über sich selbst hinauswachsen und wieder mehr für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität tun?

Dann knacken Sie Ihren Jackpot...

JACKPOT ist ein Bewegungsprogramm, ins Leben gerufen von der Sozialversicherung der gewerblichen Wirtschaft (SVA) in Zusammenarbeit mit anderen Sozialversicherungsträgern, der Universität Graz, den Sportdachverbänden sowie dem **Verein Freizeit Sport Aktiv** und der **Gesunden Gemeinde Krieglach**.

Das JACKPOT-Bewegungsprogramm ist für **jedermann im Alter von 30-65 Jahren** geeignet, egal ob Bewegungsmuffel, Sport-Beginner oder Wiedereinsteiger. Besonders profitieren KurabsolventInnen um auch nach der Kur weiterhin in Bewegung zu bleiben. Zudem spricht JACKPOT nun auch gezielt Personen mit Diabetes-Typ-2 an, die sich mehr bewegen möchten.

Das JACKPOT-Bewegungsprogramm besteht aus abwechslungsreichen Trainingseinheiten in der Gruppe, welche Ausdauer, Kraft und Koordination gleichermaßen ansprechen und verbessern. Das **Schnuppertraining** und das **erste Semester** sind für alle TeilnehmerInnen **kostenlos**. Ein JACKPOT also!

Zeit	Ort
Freitag, 16:30 Uhr – 18:00 Uhr	Werkstraße 45, <b>Sporthalle Krieglach</b>
Starttermin: Freitag <b>25.09.2020</b>	

Wenn Sie bereit sind, Ihr langfristiges körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden in die Hand zu nehmen, dann melden Sie sich gleich jetzt für ein unverbindliches Schnuppertraining bzw. das Gratis-Semester bei der JACKPOT-Koordinationsstelle an:

Lena Großschädl, MA 0508089516 [JACKPOT@svagw.at](mailto:JACKPOT@svagw.at) [www.jackpot.fit](http://www.jackpot.fit) oder  
FSA-Trainerin Margot Fuchsbichler 0676 69 45 304



Gefördert aus Mitteln der Bundes-Sport GmbH

### IRON WORKOUT®

ist ein Ganzkörpertraining und bietet optimalen Trainingseinstieg

Montags 08.00 Uhr im Sportzentrum **ab 21.09.2020**

Dienstags 18.15 Uhr im Sportzentrum **ab 15.09.2020**

Donnerstags 18.15 Uhr im TS der NMS **ab 24.09.2020**



### HOT IRON®

ist ein echtes Kraftausdauertraining für den ganzen Körper. Du trainierst mit der Langhantel, baust damit relativ schnell Muskeln auf und reduzierst damit enorm dein Körperfett.

Montags 18.30 Uhr im Sportzentrum **ab 14.09.2020**



### RÜCKENFIT

Sanfetes Durchbewegen der Wirbelsäule und des Schultergelenks sowie Kräftigungsübungen für einen starken Rücken.

Montags 09.15 Uhr im Sportzentrum **ab 21.09.2020**

Donnerstags 17.00 Uhr im TS der NMS **ab 24.09.2020**



### RAMBA ZAMBA

Die Kinder zwischen 4 und 10 Jahren dürfen sich in diesen 2 Stunden austoben, turnen, spielen und auch Yogaübungen ausprobieren.

Mittwochs 15.00–17.00 Uhr im TS der VS **ab 07.10.2020 (10 Einheiten)**



### YOGA für Erwachsene

Freitags 18.30 Uhr im Sportzentrum **ab 18.09.2020**

(Fixanmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl)



**Aufgrund der Covid-19 Situation sind Änderungen vorbehalten!**

**Mitgliedschaft ab € 105,- / Semester**

(€ 10,-/Semester werden von der Gesunden Gemeinde Krieglach rückerstattet)

1. Semester 14.09.2020 – 31.01.2021 / 2. Semester 01.02.2021 – 30.06.2021

Anmeldungen und Infos unter

[www.freizeitsportaktiv.at](http://www.freizeitsportaktiv.at) • [fsa.sonnbichler@gmail.com](mailto:fsa.sonnbichler@gmail.com) • 0676 96 55 102

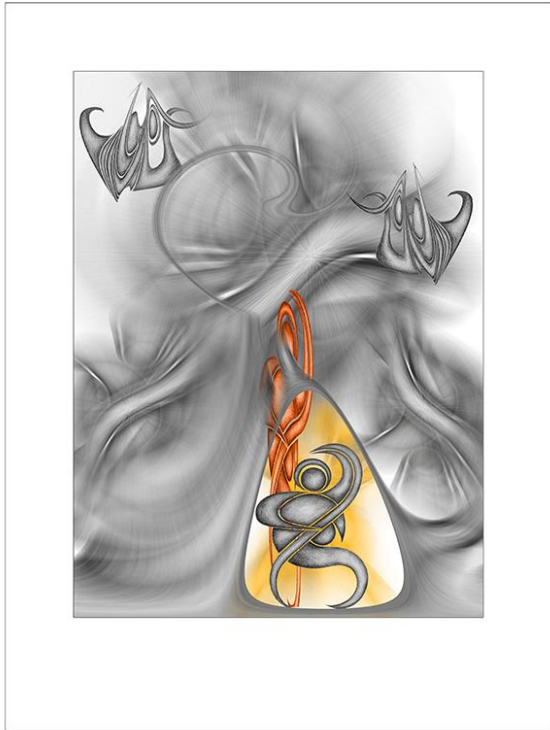


## LESEWANDERUNG

# „Kunsthimmel“

Viviane Drack - Jakob Hiller

Ausstellung



Vernissage: Freitag, 25.09.2020, 19 Uhr

Foyer, Gemeindeamt Krieglach

### Lesewanderungen

mit Daniel Doujenis und Jakob Hiller (Routenplanung und Führung)

19. September 2020, 9:00 Treffpunkt: Peter Rosegger Landhaus, Krieglach zum Krieglacher Himmel, wieder zurück zum Landhaus und weiter zum Gasthaus Rohtwangl  
Veranstalter: Roseggerbund Waldheimat Krieglach und Kulturreferat Marktgemeinde Krieglach

Der bekannte Schauspieler Daniel Doujenis liest unter anderen an verschiedenen Plätzen und beim Gasthaus, (gemütlicher Abschluss für Leib und Seele) Texte von Peter Rosegger, unter anderen auch den Text „Der Krieglacher Himmel“

Dauer der Wanderung: ca 4 Stunden (reine Gehzeit ca 2 Stunden)

Regiebeitrag der Wanderung: € 10,-

Bei Schlechtwetter entfällt die Wanderung.

ABSAGE

**Familien**  
*Sport*  
**tag**

Aufgrund der Corona-Pandemie (COVID-19) und der ständig steigenden Neuinfektionen wurde der

**Familien sporttag 2020 abgesagt!**