

# Fit im Alter

## Digitale Medien für Ihr persönliches Fitnessstraining

*...für Frauen und Männer „55-Plus“*

*Gesundheit ist unser wichtigstes Gut!*

Regelmäßige Bewegung leistet einen wichtigen Beitrag, um auch im Alter gesund zu bleiben und sich wohl zu fühlen. Doch oft fehlt Ihnen die Motivation, allein zu Hause Fitnessübungen ohne Anleitung zu machen? Nutzen Sie Ihr Smartphone oder Tablet für Ihr persönliches Fitnessstraining und überwinden damit den inneren Schweinehund!

Gemeinsam mit Claudia Wagner (akzente) und Nordic-Walking-Trainer Hans-Peter Stangl probieren Sie Fitness-Apps und -videos aus und kommen dabei auch gleich in Bewegung!



**Termin:** Do., 17.11.2022, 09:00 bis 12:00 Uhr

**Ort:** akzente, Grazer Vorstadt 7, 8570 Voitsberg

**Trainer:innen:** Hans-Peter Stangl, Claudia Wagner

**Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und Sportschuhen zum Workshop.**

**Anmeldung und weitere Informationen** bei akzente in

Voitsberg unter 03142 930 30

oder [office@akzente.or.at](mailto:office@akzente.or.at)

Die Angebote richten sich vorrangig an die Bevölkerung der Stadtgemeinde Voitsberg. Wenn noch Plätze frei sind, können gerne auch Personen aus anderen Gemeinden teilnehmen.

*Es gelten die im Rahmen der Covid-19-Pandemie aktuell gültigen Maßnahmen!*