

Fit sein & fit bleiben mit dem Wolfsberger BewegungSpass

Auch im Jahr 2018 ist es der Stadtgemeinde Wolfsberg und vor allem Gesundheits- und Sportstadtrat Alexander Radl ein Anliegen, die Bevölkerung zur Bewegung anzuregen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen immer wieder die positiven Wirkungen von regelmäßiger Bewegung auf. Dabei werden pro Woche drei Einheiten von ca. 50 Minuten empfohlen.



Sportstadtrat Alexander Radl mit den Vereinsvorständen und Instruktoren des Wolfsberger BewegungSpass 2018. Vorne vlnr: Yafei Wang, Josef Zernig, Eileen Prieler, Barbara Obmann, Nathalie Bischof, Heike Ziegler und STR Alexander Radl. Hinten vlnr: Hubert Grillitsch, Wolfgang Konrad, Gerlinde Oberländer, Karin Pertl und Gerald Brod.

Neuerung im Projekt BewegungSpass – Digitale Bewegungsbörse

Wie auch in den vergangenen Jahren bietet der BewegungSpass 2018 die Möglichkeit, kostenlos neue Sportarten kennenzulernen und unter professioneller Anleitung zu erlernen. Damit aber nicht genug,

denn alle die sich gerne bewegen, also bereits Sport ausüben, können bei dem Gewinnspiel mitmachen. Jede sportliche Betätigung zählt und kann in den BewegungSpass eingetragen werden! Der ausgefüllte Pass dient gleichzeitig als

Gewinnkarte. Verlost werden unter allen Teilnehmern Einkaufsgutscheine der Wolfsberger Werbegemeinschaft. Des Weiteren gibt es seit kurzer Zeit eine Wolfsberger Bewegungsbörse auf Facebook. Hier können sich Sportbegeisterte vernetzen

und gemeinsame sportliche Aktivitäten planen, gezielt nach Trainingspartnern suchen oder einfach ihre Erlebnisse mit andern teilen. Das kreativste „Sport-Selfie“, welches in der Gruppe mit dem Hashtag #WolfsbergerBewegungSpass2018 geteilt wird, kann ebenfalls gewinnen.

So funktioniert es:

Die eigenen sportlichen Aktivitäten einfach in den „BewegungSpass“ eintragen. Egal ob Sie eines der Angebote in Anspruch nehmen oder alleine aktiv Sport betreiben.

Wird noch ein Pass benötigt, kann dieser von der Homepage der Stadtgemeinde heruntergeladen oder im Sportreferat abgeholt werden.



BewegungSpass Termine 2018

Wenn Sie neue Sportarten kennenlernen möchten oder gerne in der Gruppe aktiv sind, bietet Ihnen das Sportreferat der Stadtgemeinde Wolfsberg in Zusammenarbeit mit heimischen Sportvereinen und Instruktoren **kostenlose** Bewegungsmöglichkeiten an.

4. April	18:00	Yoga by Ek Ige	Heike Ziegler
6. April	17:00	Leichtathletik kennenlernen	Leichtathletik Club Wolfsberg
9. April	18:00	Gesunder Rücken	Wolfsberger Turnverein
11. April	10:00	Wanderung nach Theißenegg	Naturfreunde Wolfsberg
12. April	18:00	ZUMBA®	Nathalie Bischof
18. April	12:00	Kulturwanderung St. Georgen	Naturfreunde Wolfsberg
18. April	18:00	Yoga by Ek Ige	Heike Ziegler
19. April	18:00	ZUMBA®	Nathalie Bischof
20. April	18:30	Gütteste Fitfee Methode	Yafei Wang
24. April	17:00	Leichtathletik kennenlernen	Leichtathletik Club Wolfsberg
25. April	18:00	Golf erleben	Golfclub Wolfsberg
26. April	18:00	ZUMBA®	Nathalie Bischof
27. April	18:30	Sahaja Yoga – Aktivierung der inneren Schöpfungskraft	Yafei Wang
02. Mai	19:30	Bodystyling	Wolfsberger Turnverein
04. Mai	16:00	Schnupperklettern und Klettersteig im Klettergarten Lavamünd	Alpenverein Wolfsberg
07. Mai	19:00	Gesunder Rücken	Wolfsberger Turnverein
09. Mai	18:00	Golf erleben	Golfclub Wolfsberg
11. Mai	18:30	Dynamic Meditation – Von der Unruhe zur Ruhe	Yafei Wang
16. Mai	18:00	Yoga by Ek Ige	Heike Ziegler
18. Mai	17:00	Leichtathletik kennenlernen	Leichtathletik Club Wolfsberg
23. Mai	18:00	Golf erleben	Golfclub Wolfsberg
25. Mai	16:00	Schnupperklettern und Klettersteig im Klettergarten Lavamünd	Alpenverein Wolfsberg



WOLFSBERGER BewegungSpass 2018

Tragen Sie ihre Bewegungsaktivitäten auf die vorgegebenen Linien ein. Die Aktivitäten sind frei wählbar – Bewegen Sie sich wann und wo Sie wollen! **Eine Bewegungseinheit sollte ca. 50. Minuten dauern (3x/Woche)**

Woche 1 – 2. bis 8. April

Woche 5 – 30. April bis 6. Mai

Woche 2 – 9. bis 15. April

Woche 6 – 7. bis 13. Mai

Woche 3 – 16. bis 22. April

Woche 7 – 14. bis 20. Mai

Woche 4 – 23. bis 29. April

Woche 8 – 21. bis 27. Mai



Name:
 Adresse:
 Geburtsdatum: Tel.

Gewinnspiel: Senden Sie den ausgefüllten Pass bis 8. Juni an das Sportreferat der Stadtgemeinde Wolfsberg, 9400 Wolfsberg, Rathausplatz 1. Teilnahmeberechtigt sind alle WolfsbergerInnen welche das 18. Lebensjahr erreicht haben. Der/die TeilnehmerIn stimmt zu, dass für den Fall des Gewinnes die Veröffentlichung des Namens und eines Fotos in den Medien sowie im Internet erfolgen darf. Der/die TeilnehmerIn ist berechtigt, diese Zustimmung jederzeit zu widerrufen. Die Gewinne werden nicht in bar abgelöst. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Aufgrund der begrenzten Platzanzahl ist eine Voranmeldung bis einen Tag vorher notwendig. Anmeldungen unter sport@wolfsberg.at oder 04352 537 234