



MIR | GEMEINNÜTZIGER VEREIN
Mobil: +43 681 815 56 440
E-Mail: MIReisseck@gmx.at
Website: www.mir-miteinander-in-reisseck.at



“FIT um den See“

Wir alle wollen fit und beweglich bleiben und dafür gibt es ganz viele Möglichkeiten! Nehmt Euch zwei Stunden Zeit und bewegt Euch mit uns um den See und stärkt bei den einzelnen Stationen Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer.

Wir beginnen unseren „**7. FIT-Marsch**“ beim Sportplatz Kolbnitz und unsere „Bewegungs-Tamara“ hat zwei Parcours ins Auge gefasst:

- **Rund um den Fischteich** – richtiges und sicheres Gehen mit Nordic-Walking-Stöcken und den dazu passenden Übungen.
- **Rund um den Stausee** – verschiedene Stationen trainieren Kraft, Koordination, Gleichgewicht und ein Gesundheits-Quiz fordert unsere „grauen Zellen“!

Entlang des Weges sorgen Labe-Stationen für Euer leibliches Wohl und der Spaß kommt auch nicht zu kurz.

Nach einer kleinen Grillerei beim Sportplatz findet die Verlosung statt und die 10 Gewinner*Innen werden gekürt.

Unbedingt vormerken:

**Samstag, 6. Mai 2023 um 10.00 Uhr
Sportplatz Kolbnitz**



Entspannung

Bewegung

Rückenstärkung

Koordination

Die Teilnahmegebühr/pro Erwachsenen von € 5,00 kommt heuer dem **genialen Projekt des SG Kolbnitz/Reißbeck** zugute.

Wir freuen uns auf einen sportlichen Vormittag!
Bei Schlechtwetter entfällt dieser Gesundheits-Marsch.