# **Greenfit** *im Hummelhofwald!*

*Mach Dich (green)fit! Jede Menge Bewegungsideen für Deine Ausdauer, Deine Kraft, Deine Beweglichkeit. Für Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden!*

**Greenfit Standard:**
Bewegungsparcours mit 1200 m Länge und 10 Greenfit-Punkten mit Übungen, die jeder schafft

**Greenfit Challenge:**
Laufrunde mit 1200 m Länge und 5 Greenfit-Punkten, die Dich an Deine Grenzen bringen

**Greenfit Senior:**
Mobilisierung, Ausdauer, Kräftigung, Koordination und Prävention

**Greenfit Family:**
Beweg Dich mit Deinem Kind: Viele gemeinsame Kunststücke für kleine und große „Artisten“

**Greenfit Kids:**
Akrobatik für Dich allein, zu zweit oder zu dritt. Von watscheneinfach bis sauschwer

Gesundheit und Sport L_nz
Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
Gesundheit Österreich GmbH
Fonds Gesundes Österreich

**www.wohnfit.at**