

## >bewegt in den Tag ab Juni 2018

Im Jahr 2017 hat sich der Wechsel von den Städten in die Gemeinden und von ursprünglich vier auf fünf Tage absolut bewährt!

Daher möchten wir auch 2018 wieder vier Wochen lang mit euch >>bewegt in den Tag starten! Montag bis Freitag bieten wir euch **ab 06:45 Uhr** die Möglichkeit, in 5 verschiedenen Gemeinden mit einem Fitnessprogramm der besonderen Art gut gelaunt in den Tag zu starten.

Nach einer abwechslungsreichen Fitnessseinheit in sensationellem Ambiente, erwartet euch ein kleines Frühstück und ihr könnt den Tag frisch, gut gestärkt und vor allem >>bewegt beginnen.

Unsere TrainerInnen werden sich wieder tolle Möglichkeiten einfallen lassen, euren Kreislauf und Körper in der Früh in Schwung zu bringen. Ob bei einer kleinen Theraband-Einheit oder beim Fun-Tone-Step-Aerobic - super Stimmung und Munterwerden garantiert!

**Vom 18. Juni bis 13. Juli 2018 verwandeln wir fünf Vorarlberger Gemeinden ab 06:45 Uhr morgens in ein "Freiluft-Fitnessstudio" der Superlative (Dauer ca. 30-40 min).**

**WO:**

**Montag:** Doren, Gemeinde/Kirchplatz - ab 18. Juni

**Dienstag:** Schwarzach, Gemeindeplatz - ab 19. Juni

**Mittwoch:** Götzis - ab 20. Juni

**Donnerstag:** Höchst, Kirchplatz - ab 21. Juni

**Freitag:** Lochau, Hafen - ab 22. Juni

Um anschließend gut gestärkt zur Arbeit/Schule gehen zu können, ist für ein kleines Frühstück gesorgt!

**Gemeinsam lassen wir den inneren Schweinehund links liegen und beginnen den Tag mit frischer Luft und Bewegung!**

**...fahre mit dem Rad zu den Vorarlberg >>bewegt Aktionen und Veranstaltungen!**

Wir und "RADFREUNDLICH – Die Fahrradimagekampagne des Landes" empfehlen die Anreise mit dem Fahrrad oder die öffentlichen Verkehrsmittel zu nutzen. Der Fahrplan ist hier abrufbar: [fahrplan.vmobil.at/bin/query.exe/dn](http://fahrplan.vmobil.at/bin/query.exe/dn)

**Ansprechpartner Christine Schmitt +43 664 601 49 304**

[christine.schmitt@vorarlbergbewegt.at](mailto:christine.schmitt@vorarlbergbewegt.at)