

Ansprechpartnerin: Sabine Rieder / Tel.: 0664 88 93 76 76 / mail: [office-cag@askoenoe.at](mailto:office-cag@askoenoe.at)

## MÖDLING

<b>Rücken Fit</b> Kursnr.: RFmöd	Einheiten ab MI, 15.02.2023	18:00 – 19:00	€ 70,-	Die Rücken-Fit-Kurse helfen ernsthafte Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. diese zu lindern und ein persönliches „Rückenbewusstsein“ zu entwickeln. Der Kurs beinhaltet, unter anderem, das Erlernen von ausgleichender Übungen (Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen und Entspannen), die Erhaltung der Gelenkbeweglichkeit, ein mildes Herz-Kreislauftraining und Hinweise für die Umsetzung im Alltag. <u>Mitzubringen sind:</u> Trainingskleidung, Handtuch, Decke oder leichte Matte und Sportschuhe, die keine schwarzen Streifen verursachen.
● Kursleiterin: Barbara Fastner		● Kursort: Turnsaal der Volksschule Hyrtlplatz, Eingang Bachgasse, Hyrtlplatz 2 in 2340 Mödling		

## PERCHTOLDSDORF

<b>Aqua Fit</b> Kursnr.: AFperch	12 Einheiten ab DI, 21.03.2023	19:30 – 20:30	€ 78,-	Gelenkschonende Bewegungen, die gegen den Wasserwiderstand durchgeführt werden, stellen ein hervorragendes Ganzkörpertraining dar. Die gymnastischen Übungen fördern die Ausdauer, die Kraft, die Beweglichkeit und das Koordinationsvermögen. Bewegung im Wasser ist besonders für jene Menschen ideal, die unter Haltungs-, Muskel und Bindegewebschwäche, Gelenksverschleiß, Rheuma oder Übergewicht leiden.  Auch für Nichtschwimmer geeignet!
● Kursleiterin: Andrea Bauer		● Kursort: Perchtoldsdorf Erholungszentrum – Hallenbad, Plättenstraße 2 in 2380 Perchtoldsdorf		

**Information:** Mit der Buchung eines Angebotes des Sportclub Aktiv gesund, sind Sie für die Dauer des Kurses außerordentliches Mitglied des **Sportclub Aktiv gesund!** Der Mitgliedsbeitrag ist in der Kursgebühr (für 1 Angebot) inkludiert! Mit der außerordentlichen Mitgliedschaft sind keine weiteren Pflichten verbunden. Die Mitgliedschaft endet automatisch mit der letzten Kurseinheit.

**Anmeldung:** [www.askoenoe.at](http://www.askoenoe.at) → Fit & Gesund → Sportclub Aktiv gesund → AnmeldeLink → <https://bit.ly/3WiFKdo> oder per Mail → [officecag@askoenoe.at](mailto:officecag@askoenoe.at)

Ansprechpartnerin: Sabine Rieder / Tel.: 0664 88 93 76 76 / mail: [office-cag@askoenoe.at](mailto:office-cag@askoenoe.at)

## VÖSENDORF

<b>Rücken Fit</b> Kursnr.: RFvös	14 Einheiten ab MO, 13.02.2023	18:30 – 19:30	€ 70,-	Die Rücken-Fit-Kurse helfen ernsthafte Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. diese zu lindern und ein persönliches „Rückenbewusstsein“ zu entwickeln. Der Kurs beinhaltet, unter anderem, das Erlernen von ausgleichender Übungen (Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen und Entspannen), die Erhaltung der Gelenkbeweglichkeit, ein mildes Herz-Kreislauftraining und Hinweise für die Umsetzung im Alltag. <u>Mitzubringen sind:</u> Trainingskleidung, Handtuch, Decke oder leichte Matte und Sportschuhe, die keine schwarzen Streifen verursachen.
● Kursleiterin: Karin Pensch		● Kursort: Kleiner Turnsaal der Volksschule, Am Kirchenplatz in 2331 Vösendorf		

**Information:** Mit der Buchung eines Angebotes des Sportclub Aktiv gesund, sind Sie für die Dauer des Kurses außerordentliches Mitglied des **Sportclub Aktiv gesund!** Der Mitgliedsbeitrag ist in der Kursgebühr (für 1 Angebot) inkludiert! Mit der außerordentlichen Mitgliedschaft sind keine weiteren Pflichten verbunden. Die Mitgliedschaft endet automatisch mit der letzten Kurs-einheit.

**Anmeldung:** [www.askoenoe.at](http://www.askoenoe.at) → Fit & Gesund → Sportclub Aktiv gesund → Anmelde-link → <https://bit.ly/3WiFKdo> oder per Mail → [officecag@askoenoe.at](mailto:officecag@askoenoe.at)