

Ansprechpartnerin: Mag. Irene Zerkhold / Tel.: 0664 405 35 37 / mail: [i.zerkhold@askoenoe.at](mailto:i.zerkhold@askoenoe.at)

| SCHEIBBS                                                                                   |                     |                                                                                   |         |                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Schwimmen für Kindergartenkinder (4-6 J.)</b><br>Kursnr.: SCHKKsch                      | 10 Einheiten ab MI, | 16:30 – 17:30                                                                     | 58 €,-* | <u>Mitzubringen sind:</u> Badekleidung, Badetuch                   |
| <b>Schwimmen für Kinder (6-10 J.)</b><br>Kursnr.: SCHKsch                                  | 10 Einheiten ab MI, | 17:30 – 18:30                                                                     | 58 €,-* | <u>Mitzubringen sind:</u> Badekleidung, Badetuch und Schwimmbrille |
| <b>Schwimmen für Jugendliche (10-18 J.)</b><br>Kursnr.: SCHJsch                            | 6 Einheiten ab DI,  | 17:30 – 18:30                                                                     | 36 €,-* | <u>Mitzubringen sind:</u> Badekleidung, Badetuch und Schwimmbrille |
| <b>Schwimmen für Erwachsene: Erlernen der Kraul- und Rückentechnik</b><br>Kursnr.: SCHEsch | 6 Einheiten ab DI,  | 18:30 – 19:30                                                                     | 36 €,-* | <u>Mitzubringen sind:</u> Badekleidung, Badetuch und Schwimmbrille |
| • Kursleiter:In: Hans Kurz<br>Mag. Irene Zerkhold                                          |                     | • Kursort: Allwetterbad / Wanne Scheibbs<br>* Eintritt fürs Bad nicht inkludiert! |         |                                                                    |

**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: Mag. Irene Zerkhold / Tel.: 0664 405 35 37 / mail: [i.zerkhold@askoenoe.at](mailto:i.zerkhold@askoenoe.at)

| SCHEIBBS                            |                        |                                                  |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aerobic</b><br>Kursnr.: AEsch    | 10 Einheiten<br>ab MI, | 18:00 – 19:00                                    | 56 €,- | Ein intensives Herzkreislauf Training mit dem Stepbrett und anschließend werden Beine und Bauch gekräftigt.                                                                                                                                                                                   |
| ● Kursleiterin: Angelika Wiebogen   |                        | ● Kursort: BORG, Schacherlweg 1 in 3270 Scheibbs |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Rücken Fit</b><br>Kursnr.: RFsch | 10 Einheiten<br>Ab MO, | 18:30 – 19:30                                    | 56 €,- | Beim Rückentraining werden gezielt durch Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen Rückenbeschwerden vorgebeugt. Die Rumpfstabilisation hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere Haltung und ist somit ein wichtiger Bestandteil des Trainings zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. |
| ● Kursleiterin: Mag. Irene Zerkhold |                        | ● Kursort: BORG, Schacherlweg 1 in 3270 Scheibbs |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**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: Mag. Irene Zerkhold / Tel.: 0664 405 35 37 / mail: [i.zerkhold@askoenoe.at](mailto:i.zerkhold@askoenoe.at)

## ST. ANTON an der Jeßnitz

|                                                               |                                   |                                                                     |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Rumpfstabilisation<br/>Rücken Fit 1</b><br>Kursnr.: RFant1 | 10 Einheiten<br>ab FR, 23.09.2022 | 19:00 – 20:00                                                       | 50 €,- | Beim Rückentraining werden gezielt durch Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen Rückenbeschwerden vorgebeugt. Die Rumpfstabilisation hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere Haltung und ist somit ein wichtiger Bestandteil des Trainings zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. |
| <b>Rumpfstabilisation<br/>Rücken Fit 2</b><br>Kursnr.: RFant2 | 10 Einheiten<br>ab FR, 23.09.2022 | 20:00 – 21:00                                                       | 50 €,- |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ● Kursleiterin: Mag. Irene Zerkhold                           |                                   | ● Kursort: Kindergarten Bruderlade in 3283 St. Anton an der Jeßnitz |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**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)