



Fit fürs Leben

**Gesund aktiv – aktiv gesund
für ältere Menschen und deren Freunde**

Ternitz

ab 15. Februar 2023

Anmeldung und Information

Sportclub Aktiv gesund
Dr. Theodor Körnerstraße 64, 2521 Trumau
Tel.: 0664-88937676
office-cag@askoenoe.at
www.askoenoe.at

Sanftes Bewegungstraining Ergometer und Gymnastik

Richtig dosiertes Gesundheitstraining hilft, sämtliche Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen abzubauen. Gleichzeitig wird die Fitness verbessert und die Lebensqualität gesteigert. Die zielgerichtete, regelmäßige Bewegung in der Gruppe fördert außerdem soziale Kontakte. Das Training wird individuell aufgrund einer medizinischen Untersuchung gesteuert. Fit fürs Leben gibt jedem – unabhängig vom Alter – die Möglichkeit, seine Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit zu verbessern. Der Alltag wird damit leichter zu bewältigen sein.

Medizinische Freigabe erforderlich!!

Mi, 15. Feb. 2023

08:30 – 10:00 Uhr
15 Einheiten á 90 min

Kursbetrag

€ 74,- pro Person

Ort

Fit Raum der Mehrzweckhalle, Straße des
12. Februar in Ternitz

Kursleitung:

Regina Pruckmayr

Mi, 15. Feb. 2023

10:15 – 11:45 Uhr
15 Einheiten á 90 min

Kursbetrag

€ 74,- pro Person

Ort

Fit Raum der Mehrzweckhalle, Straße des
12. Februar in Ternitz

Kursleitung:

Regina Pruckmayr

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.