

Ansprechpartnerin: Sabine Rieder / Tel.: 0664 88 93 76 76 / mail: office-cag@askoenoe.at

HIMBERG				
Kleinkinder Fit (3-5 J.) Kursnr.: KKThimb	12 Einheiten ab DI, 14.02.2023	14:20 – 15:20	€ 51,-	Ein spaßiges und spielerisches Kinderturnen für Kinder von 3-5 Jahren. Ziel des Kurses ist es unter anderem, den Kindern die Freude an Bewegung zu vermitteln und ein „gemeinschaftliches Miteinander“ zu fördern.
Eltern Kind Fit (2-3 J.) Kursnr.: EKhimb	12 Einheiten ab DI, 14.02.2023	15:20 – 16:20	€ 51,-	Die Kleinsten unter uns entwickeln gemeinsam mit ihren Eltern oder Großeltern ihre Bewegungsfertigkeiten und vergrößern somit ihren Spielraum. Gemeinsames Spielen, Bewegen und Turnen fördert auch das Miteinander.
● Kursleiter:In: Robert Podiwinsky u. Lilli Tesar		● Kursort: Volksheim Himberg, Erberpromenade 21 in 2325 Himberg		
Kinder Fit (6-10 J.) Kursnr.: KThimb	12 Einheiten ab DI, 14.02.2023	17:00 – 18:00	€ 51,-	Fit und locker im Gleichgewicht. Ein spaßiges Kinderturnen für Kinder von 6-10 Jahren. Unser Kinderturnen bietet einen wirksamen Ausgleich zum Bewegungsmangel im Alltag. Die Bewegungsvielfalt und die Vermittlung der Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund. Spielerisch werden koordinativen Fähigkeiten verbessert. Eine sanfte Kräftigung des Stützapparates beugt Haltungsschäden vor. Durch Laufen, Springen, Rollen und Klettern werden die Beweglichkeit, die Geschicklichkeit und das Gleichgewicht gefördert.
● Kursleiter:In: Robert Podiwinsky und Lilli Tesar		● Kursort: Turnsaal der Mittelschule, Kirchenplatz 2 in 2325 Himberg		

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 → Fit & Gesund → Sportclub Aktiv gesund → Anmeldelink → <https://bit.ly/3WiFKdo> oder per Mail → officecag@askoenoe.at

Ansprechpartner für Rücken Fit und Senioren Fit Teilnehmer:innen: Bürgerservice Himberg / Tel.: 02235 862 13-14

HIMBERG				
Qi Gong / Taiji Kursnr.: QGTJhimb	NEU !!! 16 Einheiten ab DI, 14.02.2023	18:05 – 19:15	€ 130,-	In diesem Kurs werden Jahrtausend alte traditionelle, bewährte Bewegungsformen die auch den Bedürfnissen und Anforderungen der heutigen Zeit entsprechen weiter gegeben. <u>Entschleunigung, Achtsamkeit, individuelles Training gleichermaßen für Körper, Geist und die Seele.</u> GRATIS Schnupperstunde am 17.01.2023 !!!
<ul style="list-style-type: none"> • Kursleiterin: Mag. Andrea Grassinger • Kursort: Turnsaal der Mittelschule, Kirchenplatz 2 in 2325 Himberg 				
Senioren Fit Kursnr.: SFhimb	14 Einheiten ab DO, 16.02.2023	17:00 – 18:00	€ 70,-*	Das Gesundheitstraining für Personen ab 55 Jahren fördert gezielt die Beweglichkeit der Gelenke, Gleichgewicht und Geschicklichkeit, Herz-Kreislaufsystem und die Kräftigung der Muskulatur. So wird das ganzheitliche Wohlbefinden gesteigert und Osteoporose, Beckenbodenschwäche und Rückenprobleme entgegengewirkt. <u>Mitzubringen sind:</u> Trainingskleidung, Handtuch, Sportschuhe, die keine schwarzen Streifen verursachen.
Rücken Fit 1 Kursnr.: RFhimb1	14 Einheiten ab DO, 16.02.2023	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.
Rücken Fit 2 Kursnr.: RFhimb2	14 Einheiten ab DO, 16.02.2023	19:00 – 20:00	€ 70,-*	
<ul style="list-style-type: none"> • Kursleiterin: Ewa Holzinger • Anmeldung erfolgt nur über das Bürgerservice HIMBERG: 02235 862 13-14 • Kursort: Turnsaal der Mittelschule, Kirchenplatz 2 in 2325 Himberg *Teilnehmer und Teilnehmerinnen, mit Wohnsitz in Himberg, zahlen, den von der Gemeinde geförderten Beitrag von € 36,- 				

Ansprechpartner für Herz Fit, Rücken Fit und Senioren Fit Teilnehmer:innen: Bürgerservice Himberg / Tel.: 02235 862 13-14

Herz Fit Kursnr.: HFhimb	24 Einheiten DI und FR ab DI, 21.02.2023	09:50 – 11:00	€ 138,-*	<p>Richtig dosiertes Gesundheitstraining hilft sämtliche Risikofaktoren wie etwa Bluthochdruck, erhöhte Blutfette und Übergewicht abzubauen. Gleichzeitig werden Fitness und Schutzfaktoren für Herz und Kreislauf aufgebaut. Das Training wird individuell aufgrund einer medizinischen Untersuchung gesteuert. Sowohl Ausdauer und Kraft als auch Koordination werden in diesem Training geschult.</p> <p style="text-align: center;">Medizinische Freigabe erforderlich!</p>
------------------------------------	--	---------------	----------	--

- Kursleiterin: Ewa Holzinger
- Anmeldung erfolgt **nur** über das Bürgerservice HIMBERG: 02235 862 13-14
- Kursort: Freizeitraum der NMS, Kirchenplatz 2 in 2325 Himberg
- Anmerkung: € 69, pro Person für einen Kurs mit 12 Einheiten (€ 138,- für beide Kurse)
- * Himberger Bürgerförderung € 34,- pro Person

HIMBERG - VELM

Senioren Fit Kursnr.: SFvelm	14 Einheiten ab DI, 14.02.2023 ???	08:30 – 09:30	€ 70,-*	<p>Das Gesundheitstraining für Personen ab 55 Jahren fördert gezielt die Beweglichkeit der Gelenke, Gleichgewicht und Geschicklichkeit, Herz-Kreislaufsystem und die Kräftigung der Muskulatur. So wird das ganzheitliche Wohlbefinden gesteigert und Osteoporose, Beckenbodenschwäche und Rückenprobleme entgegengewirkt.</p> <p><u>Mitzubringen sind:</u> Trainingskleidung, Handtuch, Sportschuhe, die keine schwarzen Streifen verursachen.</p>
Rücken Fit Kursnr.: RFvelm	14 Einheiten ab FR,	08:30 – 09:30	€ 70,-*	<p>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.</p>

- Kursleiterin: Ewa Holzinger
- Anmeldung erfolgt **nur** über das Bürgerservice HIMBERG: 02235 862 13-14
- Kursort: Pfarrsaal, Kirchengasse 7 in 2325 Velm
- *Teilnehmer und Teilnehmerinnen, mit Wohnsitz in Himberg, zahlen, den von der Gemeinde geförderten Beitrag von € 36,-