

Bezirk Wr. Neustadt

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

WR. NEUSTADT				
Rücken Fit 1 Kursnr.: RFwn1	14 Einheiten ab MO, 13. 02.2023	08:30 – 09:30	€ 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: Sabine Rieder		● Kursort: Tanzschule Weninger, Bräunlichgasse 20 in 2700 Wiener Neustadt		
Rücken Fit 2 Kursnr.: RFwn2	14 Einheiten ab MI, 15.02.2023	17:00 – 18:00	€ 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: Uta Stickler		● Kursort: BORG Wiener Neustadt, Eingang Schwimmhalle in 2700 Wiener Neustadt		

Information: Mit der Buchung eines Angebotes des Sportclub Aktiv gesund, sind Sie für die Dauer des Kurses außerordentliches Mitglied desr **Sportclub Aktivgesund!** 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 → Fit & Gesund → Sportclub Aktiv gesund → Anmeldelink → <https://bit.ly/3WiFKdo> oder per Mail → officecag@askoenoe.at