

# Bezirk St. Pölten

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

## SPRATZERN

<b>RÜCKEN FIT</b> Kursnr.: RFspr	14 Einheiten ab DI, 21.02.2023	19:00 – 20:00	€ 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.
● Kursleiter: Guido Wallner		● Kursort: Volkshaus Spratzern, Eisenbahnerstraße 5 in 3100 St. Pölten		

### 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:

→ online unter [www.askoenoe.at](http://www.askoenoe.at) → Fit & Gesund → Sportclub Aktiv gesund → Anmeldelink <https://bit.ly/3WiFKdo>

→ oder per Mail → [office-cag@askoenoe.at](mailto:office-cag@askoenoe.at)

→ oder telefonisch unter **0664 88 93 76 76**