

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

## ENZESFELD - LINDABRUNN

<b>Rücken Fit</b> Kursnr.: RFenz	14 Einheiten ab MI, 15.02.2023	18:45 – 19:45	€ 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: MarieLuise Doppelreiter		● Kursort: Turnsaal der Volksschule, Schulgasse 2 in 2551 Enzesfeld-Lindabrunn		
<b>Qi Gong</b> Kursnr.: QGenz	16 Einheiten ab MI, 22.02.2023	17:25 – 18:35	€ 113,-	Dieser Qi Gong-Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Grundlegende, sanfte Übungen aus der östlichen Tradition im Stehen, sitzen und liegen lassen zur Ruhe kommen und die eigene Mitte stärken. Der Weg der Achtsamkeit wird auf wohltuende Weise erfahren. Dieser Kurs ist auch für Personen mit Einschränkungen geeignet. <u>Mitzubringen ist:</u> eine eigene Matte
● Kursleiterin: Mag. Andrea Grassinger		● Kursort: Volksschule, Schulgasse 2 in 2551 Enzesfeld-Lindabrunn		

**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.askoeno.at](http://www.askoeno.at) → Fit & Gesund → Sportclub Aktiv gesund → AnmeldeLink → <https://bit.ly/3WiFKdo> oder per Mail → [officecag@askoeno.at](mailto:officecag@askoeno.at)