

Aktiv gesund mit unseren Online-Live-Bewegungskursen

Aufgrund der Corona-Krise bleiben die Möglichkeiten für Sport und Bewegung leider weiter eingeschränkt und die Fortführung aller Gesundheitstrainingskurse des Sportclub Aktiv gesund und der ASKÖ NÖ muss weiter warten (sobald die Rückkehr in die Turnhallen möglich ist, starten wir mit voller Kraft durch). Wir hoffen, dass wir im Mai und Juni die noch offenen Kurseinheiten nachholen können (Info dazu folgt spätestens Anfang Mai).

"Bewegung ist die beste Medizin" - Stärke dein Immunsystem!

Nach dem sehr positiven Feedback zu unserem Online Bewegungsprogramm haben wir uns entschlossen, unsere **Online-Live-Bewegungskurse zum Mitmachen** um 5 weitere Wochen zu verlängern und wir haben auf vielfachen Wunsch unser Kursprogramm mit einem Yoga-Kurs ergänzt. Um weiter gemeinsam Fit - Gesund aktiv zu bleiben, bieten wir von Dienstag, **06. April bis Montag, 10. Mai 2021**, unser **Online-Live-Bewegungsprogramm** mit unseren qualifizierten TrainerInnen an. Wir würden uns sehr über Ihre Teilnahme freuen. Anbei finden Sie den Stundenplan. Die **Kosten betragen € 32,- /Person** (inkludiert eine Vereinsmitgliedschaft für diesen Zeitraum) und berechtigt zur Teilnahme an allen Online-Live-Bewegungskursen im Angebotszeitraum dieser 5 Wochen.

Vorbereitung zum Mitmachen

Was brauchen Sie, um an unseren Online-Live-Bewegungseinheiten teilzunehmen:

- eine stabile Internetverbindung
- Computer/Notebook oder ein Smartphone/Tablet
- die Smartphone App ZOOM, oder Computer/Notebook Anwendung ZOOM (download unter www.zoom.us/download)
- Lautsprecher/Kopfhörer (um die Anweisungen gut zu hören)
- Sportbekleidung & Trinkflasche + je nach Angebot ggf. eine Gymnastik-Matte

Wichtige Grundregeln zum Mitmachen

- **Deaktivieren Sie den eigenen Ton**, um das Online-Angebot nicht durch Nebengeräusche zu stören. Aktivieren Sie den Ton nur bei Aufforderung durch die Trainerinnen und Trainer.
- **Aktivieren Sie die Kamera nur, wenn es okay für Sie ist**, anderen Teilnehmenden Einblicke in Ihr Zuhause zu geben.

Anmeldung: wenn möglich **bis Mi 31.03.2021** (Einstieg ist jederzeit möglich) per **Mail** office-cag@askoenoe.at bzw. mit dem **Online-Anmeldeformular** unter folgendem Link: <https://bit.ly/3vRoBv8>

Nähere Informationen: Sabine Rieder, office-cag@askoenoe.at bzw. 0664/88937676