ASKÖ

STUNDENPLAN **gültig von 06.04. - 10.05.2021** **STUNDENPLAN**

Club Aktiv gesund
Fitness & Gesundheitsförderung

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag					
09:00 - 10:00	**Bodywork** Sabine Rieder	**Qi Gong** Miriam Diallo	**Rücken Fit/Beckenboden** Gerlinde Gerlich-Bachhofner		**Mobi Flex Relax** Miriam Diallo
Nachmittag/Abend					
17:15 - 18:15		**Rücken Fit** Sabine Rieder	**Pilates** Esther Plonsky		
17:30 - 18:30				**Kraftausdauer Training** Christopher Konnerth	
17:45 - 18:45	**Rücken Fit "light"** Barbara Hofer				
18:30 - 19:30		**Rumpfstabilisation** Irene Zerkhold	**Rücken Fit** Uta Stckler		
18:45 - 19:45				**Yoga** Alexandra Klewan	
19:00 - 20:00	**Intervall Workout** Esther Plonsky				

"Bewegung ist die beste Medizin" - Stärken Sie Ihr Immunsystem +++ Bei uns erleben Sie weiterhin den "Sport in seiner Vielfalt" +++ Unsere TrainerInnen kommen mit Online Live Bewegungsstunden zu Ihnen nach Hause +++ Lassen Sie uns gemeinsam Fit - Gesund aktiv bleiben

KOSTEN: € 32,--/Person für 5 Wochen Online-Live-Kursprogramm inkludiert Vereinsmitgliedschaft für diesen Zeitraum - Teilnahme an allen Bewegungskursen möglich!

Anmeldung bitte bis Mi, 31.03.2021 unter **Mail: office-cag@askoenoe.at** bzw. mit dem **Online-Anmeldeformular** unter **https://bit.ly/3vRoBv8**

Kräftigung	Ausdauer	Entspannung

Bodywork: Nach einem kurzen Aufwärmen werden alle Muskelgruppen mit oder ohne Zussatzgeräte trainiert. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Rücken Fit: Dieser Kurs soll helfen Rückenbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern durch Erlernen ausgleichender Übungen. Es wird gekräftigt mobilisiert und gedehnt.

Rücken Fit "light": Angepasstes Rücken Fit Training für die Erhaltung der Gesundheit und Verbesserung der Lebensqualität.

Qi Gong: Ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.

Intervall Workout: Ist ein systematischer Wechsel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen. Die Kraftausdauer wird verbessert und das Herzkreislaufsystem trainiert.

Kraftausdauer Training: Bei mittlerer Intensität wird die Muskulatur und das Herzkreislaufsystem trainiert. Die lokale und globale Muskulatur wird verbessert.

Rücken Fit/Beckenboden: Durch gezieltes Training der Körpermitte (u.a. Beckenbodentraining) wird die Körperstabilität und Koordination verbessert.

Mobi Flex Relax: Mobilisation und Kräftigung mit einem entspannten Ausklang.

Yoga: Einfach nur Yoga - Hauptsache es macht Freude und schafft Bewusstsein für das Selbst!

Rumpfstabilisation: Durch spezielle Übungen wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt sowie Becken und Schultern durch gezielte Übungen stabilisiert.

ASKÖ Landesverband NÖ / Sportclub Aktiv gesund, 2521 Trumau, Dr. Theodor Körner Str. 64, Tel.: 0664/88937676 (Sabine Rieder), Mail : office-cag@askoenoe.at, Website: www.askoenoe.at