

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<b>Vormittag</b>				
<b>08:45 - 09:45</b>		<b>Rücken Fit</b> Sabine Rieder		
<b>09:00 - 10:00</b>				<b>Mobi Flex Relax</b> Alexandra Klewan
<b>Nachmittag/Abend</b>				
<b>17:15 - 18:15</b>	<b>Rücken Fit</b> Uta Stickler		<b>Pilates</b> Esther Wodtawa	
<b>17:30 - 18:30</b>				<b>Rücken Fit</b> Gerlinde Gerlich
<b>18:15 - 19:15</b>		<b>Yoga</b> Alexandra Klewan		
<b>18:30 - 19:30</b>	<b>Schigymnastik</b> Uta Stickler		<b>Functional Training</b> Esther Wodtawa	
<b>18:45 - 19:45</b>				<b>Intervall Workout</b> Peter Staribacher
<b>19:30 - 20:30</b>		<b>Rücken Fit</b> Gerlinde Gerlich		
<b>"Bewegung ist die beste Medizin" - Stärke dein Immunsystem +++ Bei uns erlebst du den "Sport in seiner Vielfalt" +++ Unsere Trainer:innen kommen mit Online Live Bewegungsstunden zu dir nach Hause +++ Lasst uns uns gemeinsam Fit - Gesund aktiv bleiben</b>				

**KOSTEN: € 36,-/Person** für 4 Wochen Online-Live-Kursprogramm inkludiert Vereinsmitgliedschaft für diesen Zeitraum - Teilnahme an allen Bewegungskursen möglich!

**Anmeldung bitte bis Mo, 03.01.2022** unter **Mail: office-cag@askoenoe.at** bzw. mit dem **Online-Anmeldeformular** unter **https://tinyurl.com/fn4pbm7u**

Kräftigung	Ausdauer	Entspannung
------------	----------	-------------

**Rücken Fit:**

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

**Pilates:**

Ist ein Ganzkörper Workout, das vor allem die tief sitzenden Muskeln trainiert.

**Schigymnastik:**

"Fit in den Winter" Funktionelle Übungen zur Steigerung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

**Intervall Workout:**

Ist ein systematischer Wechsel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen. Die Kraftausdauer wird verbessert und das Herzkreislaufsys. trainiert.

**Functional Training:**

Beinhaltet Bewegungsabläufe, bei der mehrere Muskelgruppen und Gelenke gleichzeitig beansprucht werden.

**Mobi Flex Relax:**

Mobilisation und Kräftigung mit einem entspannten Ausklang.

**Yoga:**

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