

Ansprechpartnerin: Sabine Rieder / Tel.: 0664 88 93 76 76 / mail: office-cag@askoenoe.at

GRAMATNEUSIEDL

Kinder Fit (6-9 J.) Kursnr.: KTgra	14 Einheiten ab DI, 14.02.2023	15:50 – 16:50	€ 67,-	Fit und locker im Gleichgewicht. Ein spaßiges Kinderturnen für Kinder von 6-9 Jahren. Unser Kinderturnen bietet einen wirksamen Ausgleich zum Bewegungsmangel im Alltag. Die Bewegungsvielfalt und die Vermittlung der Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund. Spielerisch werden koordinativen Fähigkeiten verbessert. Eine sanfte Kräftigung des Stützapparates beugt Haltungsschäden vor. Durch Laufen, Springen, Rollen und Klettern werden die Beweglichkeit, die Geschicklichkeit und das Gleichgewicht gefördert.
● Kursleiterin: Gabi Plachy		● Kursort: Sporthalle der Volksschule, Wiener Straße 2a in 2440 Gramatneusiedl		

LANZENDORF

Rücken Fit Kursnr.: RFlanz	14 Einheiten ab DO, 16.02.2023	18:30 – 19:30	€ 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: Renate Decker		● Kursort: Turnsaal der Volksschule, Schulgasse 2 in 2326 Lanzendorf		

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 Kurs-einheit.

Anmeldung: www.askoenoe.at → Fit & Gesund → Sportclub Aktiv gesund → Anmelde-link → <https://bit.ly/3WiFKdo> oder per Mail → officecag@askoenoe.at

Ansprechpartnerin: Sabine Rieder / Tel.: 0664 88 93 76 76 / mail: office-cag@askoenoe.at

LEOPOLDSDORF				
Rücken Fit Kursnr.: RFleo	14 Einheiten ab MO, 13.02.2023	18:00 – 19:00	€ 55,-*	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: Marina Machan		● Kursort: Turnsaal der Volksschule, Hauptstraße 30 in 2333 Leopoldsdorf * exkl. LTV Beitrag. Der LTV-Beitrag pro Jahr beträgt € 30,-. Für weitere Informationen bitte anrufen!		

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 Kurs-einheit.

Anmeldung: www.askoenoe.at → Fit & Gesund → Sportclub Aktiv gesund → Anmelde-link → <https://bit.ly/3WfKdo> oder per Mail → officecag@askoenoe.at