

ENZESFELD - LINDABRUNN

Rücken Fit Kursnr.: RFenz	14 Einheiten ab MI, 14.02.2024	17:30 – 18:30	€ 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: MarieLuise Doppelreiter		● Kursort: Turnsaal der Volksschule, Schulgasse 2 in 2551 Enzesfeld-Lindabrunn		
Konditions Training Kursnr.: KTenz	14 Einheiten ab MI, 14.02.2024	18:30 – 19:30	€ 70,-	Kurzweiliger_Mix aus Ausdauer und Kraft. Funktionelle Kraftübungen in 3 Levels stärken alle Muskelgruppen mittels Eigengewicht, Therabändern oder leichten Gewichten. <u>Mitzubringen ist:</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		

Information: Mit der Buchung eines Angebotes der ASKÖ NÖ, sind Sie für die Dauer des Kurses außerordentliches Mitglied der ASKÖ NÖ! 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.askoenoe.at → Fit & Gesund → ASKÖ FIT NÖ → AnmeldeLink → <https://bitly.ws/YFk7> oder per Mail → office-cag@askoenoe.at