

Ansprechpartnerin: Bobo Laz / Tel.: 0664 392 98 34 / mail: bsstockerau@askoenoe.at

## GERASDORF bei WIEN

<b>Eltern Kind Turnen (2-5 J.)</b> Kursnr.: G01	15 Einheiten ab DO, 15.02.2024	15:00 – 16:00	85 €	Ein spaßiges und spielerisches Eltern Kind Turnen für Kinder von 2-5 Jahren. Ziel des Kurses ist es unter anderem, den Kindern die Freude an Bewegung zu vermitteln und ein „gemeinschaftliches Miteinander“ zu fördern.
<b>Kinder Fit (6-10 J.)</b> Kursnr.: G02	15 Einheiten ab DO, 15.02.2024	16:00 – 17:00	85 €	Fit und locker im Gleichgewicht. Ein spaßiges Kinderturnen für Kinder von 6-10 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 koordinative 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: Victoria Schiffner

● Kursort: Turnsaal der Volksschule Kapellerfeld, Schillergasse 25 in 2201 Kapellerfeld  
\* Geschwister -10%

### 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](http://www.askoenoe.at) → Fit & Gesund → ASKÖ FIT NÖ → AnmeldeLink → <https://bitly.ws/YFk7> oder per Mail → [officecag@askoenoe.at](mailto:officecag@askoenoe.at)

Ansprechpartnerin: Bobo Laz / Tel.: 0664 392 98 34 / mail: bsstockerau@askoenoe.at

## HAUSLEITEN

<b>Abenteuer im Turnsaal</b> (Motopädagogik ab 4J.) Kursnr.: MOTOH	10 Einheiten ab DI,13.02.2024	16:00 – 17:30	105 €	Kinder brauchen Bewegung, um sich seelisch und körperlich optimal entwickeln zu können. Sich austoben, die körperlichen Wahrnehmungen und Fähigkeiten stärken, fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch Lern- und Gedächtnisprozesse sowie soziales Verhalten. Kinder lernen im gemeinsamen Spiel und Sport Regeln zu beachten. Bewegung hilft gegen Langeweile und ist hervorragend geeignet, Spannungen abzubauen!
● Kursleiterin: Sandra Franzel		● Kursort: MS Hausleiten, Schulgasse 6 in 3464 Hausleiten * Geschwister -10%		
<b>Kinder Fit (ab 5-10 J.)</b> Kursnr.: KTh	IN PLANUNG!	16:00 – 17:00	65 €	Fit und locker im Gleichgewicht. Ein spaßiges Kinderturnen für Kinder von 6-10 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. Durch Laufen, Springen, Rollen und Klettern werden die Beweglichkeit, die Geschicklichkeit und das Gleichgewicht gefördert.
● Kursleiterin:		● Kursort: MS Hausleiten, Schulgasse 6 in 3464 Hausleiten * Geschwister -10%		

### 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](http://www.askoenoe.at) → Fit & Gesund → ASKÖ FIT NÖ → AnmeldeLink → <https://bitly.ws/YFk7> oder per Mail → [officecag@askoenoe.at](mailto:officecag@askoenoe.at)

STOCKERAU				
<b>Kleinkinder Fit 2 (3-6 J.)</b> Kursnr.: KKTst2	12 Einheiten ab DO,15.02.2024	17:00 – 18:00	76 €	Ein spaßiges und spielerisches Kinderturnen für Kinder von 3-6 Jahren. Ziel des Kurses ist es unter anderem, den Kindern die Freude an Bewegung zu vermitteln und ein „gemeinschaftliches Miteinander“ zu fördern.
● Kursleitung:		● Kursort: Volksschule West, Schulgasse 4 in 2000 Stockerau * Geschwister -10%		
<b>Rücken Fit 1 für Männer</b> Kursnr.: RFst1	14 Einheiten ab MO,12.02.2024	18:15 – 19:15	87 €	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, leichte Matte und Sportschuhe, die keine schwarzen Streifen verursachen.
● Kursleiterin: Sabine Schlee		● Kursort: Sportzentrum Alte Au / Judohalle in 2000 Stockerau		
<b>Rücken Fit 2</b> Kursnr.: RFst2	14 Einheiten ab DI,13.02.2024	18:15 – 19:15	87 €	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, leichte Matte und Sportschuhe, die keine schwarzen Streifen verursachen.
● Kursleiterin: Sabine Schlee		● Kursort: in 2000 Stockerau ASO Bew.Raum		

STOCKERAU				
<b>Beckenboden Fit / Rücken Fit *</b> Kursnr.: BEBORFst	14 Einheiten ab DI,13.02.2024	09:30 – 10:30	87 €	Einfache Übungen aktivieren und kräftigen den Beckenboden sowie die tieferliegende Bauch und Rückenmuskulatur. *von 09:00 bis 09:30 Uhr freier Zugang zu den Fahrrädern im Ergometerraum; max. 10 Personen
<b>Baby Fit 1 (bis 2 J.)</b> Kursnr.: BTst1	14 Einheiten ab DI, 13.02.2024	10:40 – 11:40	87 €	Freies Bewegen- Neues Erleben und erforschen. Die Kleinsten machen beim spielerischen Bewegen Bekanntschaft mit einfachen Turn- und Handgeräten. Wichtige Entwicklungsreize für den Aufbau von Geschicklichkeit, Körper- und Raumwahrnehmung und kognitiver Leistungsfähigkeit werden gesetzt. * Geschwister -10%
<b>Baby Fit 2 (bis 2 J.)</b> Kursnr.: BTst2	14 Einheiten ab DO,15.02.2024	09:30 – 10:30	87 €	
<b>Kleinkinder Fit 1 (2-4 J.)</b> Kursnr.: KKTst1	14 Einheiten ab DO, DO,15.02.2024	10:40 – 11:40	87 €	Ein spaßiges und spielerisches Kinderturnen für Kinder von 2-4 Jahren. Ziel des Kurses ist es unter anderem, den Kindern die Freude an Bewegung zu vermitteln und ein „gemeinschaftliches Miteinander“ zu fördern. * Geschwister -10%
<b>Rücken &amp; Haltungstraining</b> Kursnr.: RHst	14 Einheiten ab DO,15.02.2024	08:00 – 09:15	95 €	Es wird unter besonderer Berücksichtigung einer guten Körperaufrichtung und Körperhaltung trainiert. Das gibt Raum für individuelles Spüren und Entwickeln von optimalen Bewegungsabläufen.
<b>Bekenboden-Training für Fortgeschrittene</b> Kursnr.: BEBOst1	14 Einheiten ab DO,15.02.2024	18:15 – 19:15	99 €	Die Bedeutung des Beckenbodens wurde lange Zeit vernachlässigt, erst in letzter Zeit wird seine tragende Rolle mehr und mehr beachtet. Auch der Zusammenhang zwischen Atmung, Körperhaltung und Beckenboden wird bewusster.
● Kursleiterin: Sabine Schlee		● Kursort: Sportzentrum Alte Au / Judohalle in 2000 Stockerau * Geschwister -10%		

Ansprechpartnerin: Bobo Laz / Tel.: 0664 392 98 34 / mail: bsstockerau@askoenoe.at

STOCKERAU				
<b>Der Beckenboden nach der Schwangerschaft</b> Kursnr.: BEBOst2	14 Einheiten ab,DI,13.02.204	17:00 – 18:00	120 €	Das Beckenbodentraining sollte bereits fixer Bestandteil jedes Körpertrainings sein! Durch das Beckenbodentraining wird die Muskulatur bewusst wahrgenommen, gekräftigt und entspannt, damit die volle Funktion entweder wieder zurück gewonnen wird oder erhalten bleibt.
● Kursleiterin: Sabine Schlee		● Kursort: in 2000 Stockerau ASO Bew.Raum		
<b>Wassergymnastik</b> Kursnr.: WGst	15 Einheiten ab,DI,13.02.2024	17:00 – 18:00	85 €	Gelenkschonende Bewegungen, die gegen den Wasserwiderstand durchgeführt werden, stellen ein hervorragendes Ganzkörpertraining dar. Die gymnastischen Übungen fördern die Ausdauer, die Kraft, die Beweglichkeit und das Koordinationsvermögen.
● Kursleiterin: Conni Rottmann		● Kursort: in 2000 Stockerau Wellness Oase - Hallenbad		

## 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](http://www.askoenoe.at) → Fit & Gesund → ASKÖ FIT NÖ → AnmeldeLink → <https://bitly.ws/YFk7> oder per Mail → [officecag@askoenoe.at](mailto:officecag@askoenoe.at)