

Ansprechpartnerin: Sabine Rieder / Tel.: 0664 88 93 76 76 / mail: [office-cag@askoenoe.at](mailto:office-cag@askoenoe.at)

FELIXDORF				
<b>Rücken Fit 1</b> Kursnr.: RFFel1	14 Einheiten ab MI, 14.02.2024 (Bewegungsraum)	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.
<b>Rücken Fit 2</b> Kursnr.: RFFel2	14 Einheiten ab MI, 14.02.2024 (Turnsaal)	19:30 – 20:30	€ 70,-	
● Kursleiterin: Mag. Sigrid Wagentristl		● Kursort: Bewegungsraum und Turnsaal der Volksschule, Siedlergasse 4 in 2603 Felixdorf		

PERNITZ				
<b>Rücken Fit 1</b> Kursnr.: RFpern1	14 Einheiten ab MI, 14.02.2024	18:00 – 19:00	€ 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.
<b>Rücken Fit 2</b> Kursnr.: RFpern2	14 Einheiten ab MI, 14.02.2024	19:00 – 20:00	€ 70,-	
● Kursleiter: Peter Staribacher		● Kursort: Volksschule, Muggendorferstraße 15 in 2763 Pernitz		

**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 → [office-cag@askoenoe.at](mailto:office-cag@askoenoe.at)

Ansprechpartnerin: Sabine Rieder / Tel.: 0664 88 93 76 76 / mail: [office-cag@askoenoe.at](mailto:office-cag@askoenoe.at)

## THERESIENFELD

<b>Rücken Fit</b> Kursnr.: RFther	14 Einheiten ab FR, 16.02.2024	18:40 – 19:40	€ 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: Christine Hajek		● Kursort: Turnsaal der Landesberufsschle, Grazerstr. 24 in 2604 Theresienfeld,		

## WINZENDORF

<b>Rücken Fit</b> Kursnr.: RFwinz	14 Einheiten Ab DO, 15.02.2024	18:00 – 19:00	€ 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: Claudia Bohrn		● Kursort: Kleiner Turnsaal NMS Winzendorf, in 2722 Winzendorf		

**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 → [office-cag@askoenoe.at](mailto:office-cag@askoenoe.at)