



## Fit fürs Leben

**Gesund aktiv – aktiv gesund  
für ältere Menschen und deren Freunde**

**Ternitz**

**ab 14. Februar 2024**



### **Anmeldung und Information**

ASKÖ NÖ  
Dr. Theodor Körnerstraße 64, 2521 Trumau  
Tel.: 0664-88937676  
[office-cag@askoenoe.at](mailto:office-cag@askoenoe.at)  
[www.askoenoe.at](http://www.askoenoe.at)

### **Sanftes Bewegungstraining Ergometer und Gymnastik**

Richtig dosiertes Gesundheitstraining hilft, sämtliche Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen abzubauen. Gleichzeitig wird die Fitness verbessert und die Lebensqualität gesteigert. Die zielgerichtete, regelmäßige Bewegung in der Gruppe fördert außerdem soziale Kontakte. Das Training wird individuell aufgrund einer medizinischen Untersuchung gesteuert. Fit fürs Leben gibt jedem – unabhängig vom Alter – die Möglichkeit, seine Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit zu verbessern. Der Alltag wird damit leichter zu bewältigen sein.

### **Medizinische Freigabe erforderlich!!**

**Mi, 24. Jän. 2024**

08:30 – 10:00 Uhr  
15 Einheiten á 90 min

#### **Kursbetrag**

€ 74,- pro Person

#### **Ort**

Fit Raum der Mehrzweckhalle, Straße des  
12. Februar in Ternitz

#### **Kursleitung:**

Regina Pruckmayer

**Mi, 24. Jän. 2024**

10:15 – 11:45 Uhr  
15 Einheiten á 90 min

#### **Kursbetrag**

€ 74,- pro Person

#### **Ort**

Fit Raum der Mehrzweckhalle, Straße des  
12. Februar in Ternitz

#### **Kursleitung:**

Regina Pruckmayer

**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)