

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

ERLAUF				
<b>Rücken Fit 1</b> Kursnr.: RFer1	12 Einheiten ab DO, 17.02.2022	18:30 – 19:30	€ 59,-	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.: RFer2	12 Einheiten ab DO, 17.02.2022	19:30 – 20:30	€ 59,-	
● Kursleiter: Alfred Steidl		● Kursort: Turnsaal der Volksschule, Schulstraße 17 in 3253 Erlauf		

PERSENBEUG				
<b>Rücken Fit 1</b> Kursnr.: RFpers1	12 Einheiten ab MI, 16.02.2022	19:00 – 20:00	€ 59,-	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.: RFpers2	12 Einheiten ab MI, 16.02.2022	20:00 – 21:00	€ 59,-	
● Kursleiter: Brigitte Mimler		● Kursort: Turnsaal der Volksschule, Rollfährstraße 15 in 3680 Persenbeug		

**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 Kurseinheit.

**Anmeldung:** [www.askoenoe.at](http://www.askoenoe.at) → Fit & Gesund → Sportclub Aktiv gesund → Anmeldelink → <https://tinyurl.com/cyw549xf> oder per Mail → [office-cag@askoenoe.at](mailto:office-cag@askoenoe.at)