

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

## MÖDLING

<b>Rücken Fit</b> Kursnr.: RFmöd	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.
● Kursleiterin: Barbara Fastner		● Kursort: Turnsaal der Volksschule Hyrtlplatz, Eingang Bachgasse, Hyrtlplatz 2 in 2340 Mödling		

## PERCHTOLDSDORF

<b>Aqua Fit</b> Kursnr.: AFperch	12 Einheiten ab DI, 11.01.2022	19:30 – 20:30	€ 77,-	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. Bewegung im Wasser ist besonders für jene Menschen ideal, die unter Haltungs-, Muskel und Bindegewebsschwäche, Gelenkverschleiß, Rheuma oder Übergewicht leiden.  Auch für Nichtschwimmer geeignet!
● Kursleiterin: Andrea Bauer		● Kursort: Perchtoldsdorf Erholungszentrum – Hallenbad, Plättenstraße 2 in 2380 Perchtoldsdorf		

**Information:** Mit der Buchung eines Angebotes des Sportclub Aktiv gesund, sind Sie für die Dauer des Kurses außerordentliches Mitglied des **Sportklub 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 Kurs-einheit.

**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)

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

## BRUNN AM GEBIRGE

<b>Rücken Fit / Core Training</b> Kursnr.: RFCbru	12 Einheiten ab DO, 17.02.2022	18:00 – 19:15	€ 75,-	Rücken Fit Core Training trägt zur Verbesserung der Körperstabilität und Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur der Körpermitte bei. Es werden komplexe Übungen durchgeführt um ganze Muskelketten zu beanspruchen. <u>Mitzubringen sind:</u> Trainingskleidung, Handtuch, Decke oder leichte Matte und Sportschuhe, die keine schwarzen Streifen verursachen.
● Kursleiterin: Gerlinde Gerlich-Bachhofner		● Kursort: Turnsaal der Volksschule, Wiener Straße 23 in 2345 Brunn am Gebirge		

## VÖSENDORF

<b>Rücken Fit 1</b> Kursnr.: RFvös1	12 Einheiten ab MO, 21.02.2022	18:00 – 19:00	€ 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.: RFvös2	12 Einheiten ab MO, 21.02.2022	19:00 – 20:00	€ 59,-	
● Kursleiterin: Karin Pensch		● Kursort: Kleiner Turnsaal der Volksschule, Am Kirchenplatz in 2331 Vösendorf		

**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 Kurs-einheit.

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