

Ansprechpartnerin: Mag. Irene Zerkhold / Tel.: 0664 405 35 37 / mail: [i.zerkhold@askoenoe.at](mailto:i.zerkhold@askoenoe.at)

SCHEIBBS				
<b>Schwimmen für Kindergartenkinder 1 (4-6 J.)</b> Kursnr.: SCHKKsch1	6 Einheiten ab DI, 22.02.2022	16:30 – 17:30	36 €,-*	<u>Mitzubringen sind:</u> Badekleidung, Badetuch
<b>Schwimmen für Kindergartenkinder 2 (4-6 J.)</b> Kursnr.: SCHKKsch2	6 Einheiten ab MI, 23.02.2022	16:30 – 17:30	36 €,-*	<u>Mitzubringen sind:</u> Badekleidung, Badetuch
<b>Schwimmen für Kinder (6-10 J.)</b> Kursnr.: SCHKsch	6 Einheiten ab MI, 23.02.2022	17:30 – 18:30	36 €,-*	<u>Mitzubringen sind:</u> Badekleidung, Badetuch und Schwimmbrille
<b>Schwimmen für Jugendliche (10-18 J.)</b> Kursnr.: SCHJJsch	6 Einheiten ab DI, 01.03.2022	17:30 – 18:30	36 €,-*	<u>Mitzubringen sind:</u> Badekleidung, Badetuch und Schwimmbrille
<b>Schwimmen für Erwachsene: Erlernen der Kraul- und Rückentechnik</b> Kursnr.: SCHEsch	6 Einheiten ab DI, 01.03.2022	18:30 – 19:30	36 €,-*	<u>Mitzubringen sind:</u> Badekleidung, Badetuch und Schwimmbrille
● Kursleiter:In: Hans Kurz Mag. Irene Zerkhold		● Kursort: Allwetterbad/Wanne Scheibbs * Eintritt fürs Bad nicht inkludiert!		

Ansprechpartnerin: Mag. Irene Zerkhold / Tel.: 0664 405 35 37 / mail: [i.zerkhold@askoenoe.at](mailto:i.zerkhold@askoenoe.at)

SCHEIBBS				
<b>Aerobic</b> Kursnr.: AEsch	10 Einheiten ab MI, 12.01.2022	18:00 – 19:00	56 €,-	Ein intensives Herzkreislauf Training mit dem Stepbrett und anschließend werden Beine und Bauch gekräftigt.
● Kursleiterin: Angelika Wiebogen		● Kursort: BORG, Schacherlweg 1 in 3270 Scheibbs		
<b>Rücken Fit</b> Kursnr.: RFsch	8 Einheiten Ab MO, 14.02.2022	18:30 – 19:30	40 €,-	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: Mag. Irene Zerkhold		● Kursort: BORG, Schacherlweg 1 in 3270 Scheibbs		

**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)

Ansprechpartnerin: Mag. Irene Zerkhold / Tel.: 0664 405 35 37 / mail: [i.zerkhold@askoenoe.at](mailto:i.zerkhold@askoenoe.at)

## ST. ANTON an der Jeßnitz

<b>Rumpfstabilisation Rücken Fit 1</b> Kursnr.: RFant1	8 Einheiten ab FR, 28.01.2022	19:00 – 20:00	40 €,-	Beim Rückentraining werden gezielt durch Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen Rückenbeschwerden vorgebeugt. Die Rumpfstabilisation hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere Haltung und ist somit ein wichtiger Bestandteil des Trainings zur Vorbeugung von Rückenschmerzen.
<b>Rumpfstabilisation Rücken Fit 1</b> Kursnr.: RFant1	8 Einheiten ab FR, 28.01.2022	20:00 – 21:00	40 €,-	
● Kursleiterin: Mag. Irene Zerkhold		● Kursort: Kindergarten Bruderlade in 3283 St. Anton an der Jeßnitz		

**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)