

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

## ENZESFELD - LINDABRUNN

<b>Rücken Fit 1</b> Kursnr.: RFenz1	12 Einheiten ab MI, 15.09.2021	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.: RFenz2	12 Einheiten ab MI, 15.09.2021	19:00 – 20:00	€ 59,-	
● Kursleiterin: Inge Lauermann		● Kursort: Turnsaal der Volksschule, Schulgasse 2 in 2551 Enzesfeld-Lindabrunn		
<b>Qi Gong 1</b> Kursnr.: QGenz1	12 Einheiten ab MI, 15.09.2021	17:20 – 18:30	€ 83,-*	Dieser Qi Gong-Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Grundlegende, sanfte Übungen aus der östlichen Tradition im Stehen, sitzen und liegen lassen zur Ruhe kommen und die eigene Mitte stärken. Der Weg der Achtsamkeit wird auf wohlthuende Weise erfahren. Dieser Kurs ist auch für Personen mit Einschränkungen geeignet. <u>Mitzubringen ist:</u> eine eigene Matte
<b>Qi Gong 2</b> Kursnr.: QGenz2	12 Einheiten ab MI, 15.09.2021	18:30 – 19:40	€ 83,-*	
● Kursleiterin: Mag. Andrea Grassinger		● Kursort: Landeskindergarten, Schulgasse 11 in 2551 Enzesfeld-Lindabrunn * ACHTUNG: neue Uhrzeit!		

**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/hm5juif9> 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)

## KOTTINGBRUNN


<b>Rücken Fit 1</b> Kursnr.: RFkot1	12 Einheiten ab DO, 09.09.2021	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.: RFkot2	12 Einheiten ab DO, 09.09.2021	19:00 – 20:00	€ 59,- *	
● Kursleiterin: MarieLuise Doppelreiter		● Kursort: Schul- und Sportzentrum, Franz-Nagl-Gasse 20 in 2542 Kottlingbrunn		

**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/hm5juif9> oder per Mail → [office-cag@askoenoe.at](mailto:office-cag@askoenoe.at)

Ansprechpartnerin: GR Ursula Brandstetter / Tel.: 0699 10 68 45 50

## TRUMAU

<b>Senioren Fit</b> Kursnr.: SFtrum 	12 Einheiten ab DI, 07.09.2021	14:30 – 15:30	€ 45,-*	Das Gesundheitstraining für Personen ab 55 Jahren fördert gezielt die Beweglichkeit der Gelenke, Gleichgewicht und Geschicklichkeit, Herz-Kreislaufsystem und die Kräftigung der Muskulatur. So wird das ganzheitliche Wohlbefinden gesteigert und Osteoporose, Beckenbodenschwäche und Rückenprobleme entgegengewirkt. Tänze und Spiele runden das Programm ab. <u>Mitzubringen sind:</u> Trainingskleidung, Handtuch, Sportschuhe, die keine schwarzen Streifen verursachen.
● Kursleiterin: MarieLuise Doppelreiter		● Kursort: ASKÖ Bewegungszentrum, Dr.-Theodor-Körner-Straße 64 in 2521 Trumau * € 30,- für PVÖ-Mitglieder		

**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:** Telefonisch bei Frau Ursula Brandstetter **0699 10 68 45 50** oder auf der Website der ASKÖ NÖ unter [www.askoenoe.at](http://www.askoenoe.at) → Fit & Gesund → Sportclub Aktiv gesund → Anmelde-link → <https://tinyurl.com/hm5jujf9> oder per Mail → [office-cag@askoenoe.at](mailto:office-cag@askoenoe.at)