

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

## GRAMATNEUSIEDL

<b>Kinder Fit (6-9 J.)</b> Kursnr.: KTgra	12 Einheiten ab DI, 14.09.2021	15:50 – 16:50	€ 56,-	Fit und locker im Gleichgewicht. Ein spaßiges Kinderturnen für Kinder von 6-9 Jahren. Unser Kinderturnen bietet einen wirksamen Ausgleich zum Bewegungsmangel im Alltag. Die Bewegungsvielfalt und die Vermittlung der Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund. Spielerisch werden koordinativen Fähigkeiten verbessert. Eine sanfte Kräftigung des Stützapparates beugt Haltungsschäden vor. Durch Laufen, Springen, Rollen und Klettern werden die Beweglichkeit, die Geschicklichkeit und das Gleichgewicht gefördert.
--	-----------------------------------	---------------	--------	--

• Kursleiterin: Gabi Plachy

• Kursort: Sporthalle der Volksschule, Wiener Straße 2a in 2440 Gramatneusiedl

## LANZENDORF

<b>Rücken Fit 1</b> Kursnr.: RFlanz1	12 Einheiten ab DO, 16.09.2021	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.: RFlanz2	12 Einheiten ab DO, 16.09.2021	19:30 – 20:30	€ 59,-	

• Kursleiterin: Mag. Esther Plonsky

• Kursort: Turnsaal der Volksschule, Schulgasse 2 in 2326 Lanzendorf

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

## LEOPOLDSDORF

<b>Rücken Fit</b> Kursnr.: RFleo	12 Einheiten ab MO, 13.09.2021	18:00 – 19:00	€ 45,-*	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: Marina Machan		● Kursort: Turnsaal der Volksschule, Hauptstraße 30 in 2333 Leopoldsdorf * exkl. LTV Beitrag. Der LTV-Beitrag pro Jahr beträgt € 30,-. Für weitere Informationen bitte anrufen!		

### 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 → [officecag@askoenoe.at](mailto:officecag@askoenoe.at)