

Ansprechpartnerin: Barbara Hofer / Tel.: 0664 392 98 34 / mail: [b.hofer@askoeno.at](mailto:b.hofer@askoeno.at)

## GERASDORF bei WIEN

|  |                                   |               |        |  |
|--|-----------------------------------|---------------|--------|--|
| <b>Eltern Kind Turnen (2-5 J.)</b><br>Kursnr.: G01 | 10 Einheiten<br>ab DO, 16.09.2021 | 15:00 – 16:00 | € 55,- | Ein spaßiges und spielerisches Eltern Kind Turnen für Kinder von 2-5 Jahren. Ziel des Kurses ist es unter anderem, den Kindern die Freude an Bewegung zu vermitteln und ein „gemeinschaftliches Miteinander“ zu fördern.   |
| <b>Kinder Fit (6-10 J.)</b><br>Kursnr.: G02        | 10 Einheiten<br>ab DO, 16.09.2020 | 16:00 – 17:00 | € 55,- | Fit und locker im Gleichgewicht. Ein spaßiges Kinderturnen für Kinder von 6-10 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 koordinative 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: Victoria Schiffner

● Kursort: Turnsaal der Volksschule Kapellerfeld, Schillergasse 25 in 2201 Kapellerfeld  
\* Geschwister -10%

### 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.askoeno.at](http://www.askoeno.at) → Fit & Gesund → Sportclub Aktiv gesund → AnmeldeLink → <https://tinyurl.com/hm5jujif9> oder per Mail → [office-cag@askoeno.at](mailto:office-cag@askoeno.at)

Ansprechpartnerin: Barbara Hofer / Tel.: 0664 392 98 34 / mail: [b.hofer@askoenoe.at](mailto:b.hofer@askoenoe.at)

## HAUSLEITEN

|  |                                   |   |         |  |
|--|-----------------------------------|---|---------|--|
| <b>Abenteuer im Turnsaal</b><br>(Motopädagogik ab 4J.)<br>Kursnr.: MOTOH | 10 Einheiten<br>ab DI, 14.09.2021 | 16:00 – 17:30   | € 100,- | Kinder brauchen Bewegung, um sich seelisch und körperlich optimal entwickeln zu können. Sich austoben, die körperlichen Wahrnehmungen und Fähigkeiten stärken, fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch Lern- und Gedächtnisprozesse sowie soziales Verhalten. Kinder lernen im gemeinsamen Spiel und Sport Regeln zu beachten. Bewegung hilft gegen Langeweile und ist hervorragend geeignet, Spannungen abzubauen!                     |
| ● Kursleiterin: Sandra Franzel   |                                   | ● Kursort: MS Hausleiten, Schulgasse 6 in 3464 Hausleiten<br>* Geschwister -10% |         |  |
| <b>Kinder Fit (ab 5-10 J.)</b><br>Kursnr.: KTh                           | 10 Einheiten<br>ab MO, 13.09.2021 | 16:00 – 17:00   | € 55,-  | Fit und locker im Gleichgewicht. Ein spaßiges Kinderturnen für Kinder von 6-10 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. Durch Laufen, Springen, Rollen und Klettern werden die Beweglichkeit, die Geschicklichkeit und das Gleichgewicht gefördert. |
| ● Kursleiterin: Brigitta Renner  |                                   | ● Kursort: MS Hausleiten, Schulgasse 6 in 3464 Hausleiten<br>* Geschwister -10% |         |  |

### 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/hm5juj9> oder per Mail → [office-cag@askoenoe.at](mailto:office-cag@askoenoe.at)

Ansprechpartnerin: Barbara Hofer / Tel.: 0664 392 98 34 / mail: [b.hofer@askoenoe.at](mailto:b.hofer@askoenoe.at)

| STOCKERAU  |                                   |   |        |   |
|--|-----------------------------------|---|--------|---|
| <b>Kleinkinder Fit 2 (3-6 J.)</b><br>Kursnr.: KKTst2 | 10 Einheiten<br>ab DO, 16.09.2021 | 17:00 – 18:00   | € 60,- | Ein spaßiges und spielerisches Kinderturnen für Kinder von 3-6 Jahren. Ziel des Kurses ist es unter anderem, den Kindern die Freude an Bewegung zu vermitteln und ein „gemeinschaftliches Miteinander“ zu fördern.  |
| ● Kursleitung: Bobo Laz                              |                                   | ● Kursort: Volksschule West, Schulgasse 4 in 2000 Stockerau<br>* Geschwister -10% |        |   |
| <b>Rücken Fit 1 für Männer</b><br>Kursnr.: RFst1     | 10 Einheiten<br>ab MO, 27.09.2021 | 18:15 – 19:15   | € 60,- | 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.<br><u>Mitzubringen sind:</u> Trainingskleidung, Handtuch, Decke oder leichte Matte und Sportschuhe, die keine schwarzen Streifen verursachen. |
| ● Kursleiterin: Sabine Schlee                        |                                   | ● Kursort: Sportzentrum Alte Au / Judohalle in 2000 Stockerau                     |        |   |
| <b>Rücken Fit 2</b><br>Kursnr.: RFst2                | 10 Einheiten<br>ab DI, 07.09.2021 | 18:15 – 19:15   | € 60,- | 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.<br><u>Mitzubringen sind:</u> Trainingskleidung, Handtuch, Decke oder leichte Matte und Sportschuhe, die keine schwarzen Streifen verursachen. |
| ● Kursleiterin: Sabine Schlee                        |                                   | ● Kursort: Niembschhof / Alte Bibliothek (großer Saal) in 2000 Stockerau          |        |   |

Ansprechpartnerin: Barbara Hofer / Tel.: 0664 392 98 34 / mail: [b.hofer@askoene.at](mailto:b.hofer@askoene.at)

| STOCKERAU  |  |               |        |  |
|--|--|---------------|--------|--|
| <b>Beckenboden Fit / Rücken Fit *</b><br>Kursnr.: BEBORFst | 10 Einheiten<br>ab DI, 07.09.2021<br>(Judohalle) | 09:30 – 10:30 | € 60,- | Einfache Übungen aktivieren und kräftigen den Beckenboden sowie die tieferliegende Bauch und Rückenmuskulatur.<br>*von 09:00 bis 09:30 Uhr freier Zugang zu den Fahrrädern im Ergometerraum; max. 10 Personen  |
| <b>Baby Fit 1 (bis 2 J.)</b><br>Kursnr.: BTst1             | 10 Einheiten<br>ab DI, 07.09.2021<br>(Judohalle) | 10:45 – 11:45 | € 60,- | Freies Bewegen- Neues Erleben und erforschen. Die Kleinsten machen beim spielerischen Bewegen Bekanntschaft mit einfachen Turn- und Handgeräten. Wichtige Entwicklungsreize für den Aufbau von Geschicklichkeit, Körper- und Raumwahrnehmung und kognitiver Leistungsfähigkeit werden gesetzt.<br>* Geschwister -10% |
| <b>Baby Fit 2 (bis 2 J.)</b><br>Kursnr.: BTst2             | 10 Einheiten<br>ab DO, 09.09.2021<br>(Judohalle) | 09:30 – 10:30 | € 60,- |  |
| <b>Kleinkinder Fit 1 (2-4 J.)</b><br>Kursnr.: KKTst1       | 10 Einheiten<br>ab DO, 09.09.2021<br>(Judohalle) | 10:45 – 11:45 | € 60,- | Ein spaßiges und spielerisches Kinderturnen für Kinder von 2-4 Jahren. Ziel des Kurses ist es unter anderem, den Kindern die Freude an Bewegung zu vermitteln und ein „gemeinschaftliches Miteinander“ zu fördern. * Geschwister -10%  |
| <b>Rücken &amp; Haltungstraining</b><br>Kursnr.: RHst      | 10 Einheiten<br>ab DO, 09.09.2021<br>(Judohalle) | 08:00 – 09:15 | € 70,- | Es wird unter besonderer Berücksichtigung einer guten Körperaufrichtung und Körperhaltung trainiert. Das gibt Raum für individuelles Spüren und Entwickeln von optimalen Bewegungsabläufen.  |
| <b>Mama Workout</b><br>Kursnr.: MWst                       | 10 Einheiten<br>ab FR, 17.09.2021<br>(Judohalle) | 10:00 – 11:00 | € 60,- | Die Bewegung für junge Mütter. Im Vordergrund stehen Spaß an der gemeinsamen Bewegung, Verbesserung der Ausdauer und Kräftigung der gesamten Muskulatur. Es wird mit Babys/Kleinkindern geturnt, aber sie können auch gefahrlos spielen und loskrabbeln.   |
| <b>Beckenboden-training</b><br>Kursnr.: BEBOst2            | 10 Einheiten<br>ab DO, 09.09.2021<br>(Judohalle) | 18:15 – 19:15 | € 80,- | Die Bedeutung des Beckenbodens wurde lange Zeit vernachlässigt, erst in letzter Zeit wird seine tragende Rolle mehr und mehr beachtet. Auch der Zusammenhang zwischen Atmung, Körperhaltung und Beckenboden wird bewusster.  |

Ansprechpartnerin: Barbara Hofer / Tel.: 0664 392 98 34 / mail: [b.hofer@askoenoe.at](mailto:b.hofer@askoenoe.at)

| STOCKERAU  |  |   |        |   |
|--|--|---|--------|---|
| <b>Der Beckenboden in der Schwangerschaft</b><br>Kursnr.: BEBOst3  | 10 Einheiten<br>ab DO, 09.09.2021<br>(Judohalle)     | 17:00 – 18:00   | € 95,- | Das Beckenbodentraining sollte bereits fixer Bestandteil jedes Körpertrainings sein! Da jeder Muskel in jedem Alter trainierbar ist, gibt es kein Alterslimit. Durch das Beckenbodentraining wird die Muskulatur bewusst wahrgenommen, gekräftigt und entspannt, damit die volle Funktion entweder wieder zurück gewonnen wird oder erhalten bleibt.  |
| <b>Beckenbodentraining Grundkurs</b><br>Kursnr.: BEBOst1   | 10 Einheiten<br>ab MO, 27.09.2021<br>(Ergometerraum) | 17:00 – 18:00   | € 95,- | Die Bedeutung des Beckenbodens wurde lange Zeit vernachlässigt, erst in letzter Zeit wird seine tragende Rolle mehr und mehr beachtet. Auch der Zusammenhang zwischen Atmung, Körperhaltung und Beckenboden wird bewusster. Da jeder Muskel in jedem Alter trainierbar ist, gibt es kein Alterslimit. Durch das Beckenbodentraining wird die Muskulatur bewusst wahrgenommen, gekräftigt und entspannt, damit die volle Funktion entweder wieder zurück gewonnen wird oder erhalten bleibt. |
| <b>Faszien Fit</b><br>Kursnr.: FFst  | 10 Einheiten<br>ab DI, 07.09.2021<br>(Ergometerraum) | 08:00 – 09:00   | € 60,- | Da Muskeln und Faszien eine Einheit sind, brauchen sie immer Bewegung. Andernfalls verklebt oder verhärtet ihre Struktur. Faszien Training wirkt sich positiv auf die Flexibilität, Regeneration und Reduzierung von Muskelkater aus.   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kursleiterinnen: Sabine Schlee, Mama Workout: Conni Rottmann</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kursort: Sportzentrum Alte Au in 2000 Stockerau</li> <li>* Geschwister -10%</li> </ul> |        |   |
| <b>Der Beckenboden nach der Schwangerschaft</b><br>Kursnr.: BEBOst4  | 10 Einheiten<br>ab DI, 07.09.2021                    | 17:00 – 18:00   | € 95,- | Das Beckenbodentraining sollte bereits fixer Bestandteil jedes Körpertrainings sein! Durch das Beckenbodentraining wird die Muskulatur bewusst wahrgenommen, gekräftigt und entspannt, damit die volle Funktion entweder wieder zurück gewonnen wird oder erhalten bleibt.  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kursleiterin: Sabine Schlee</li> </ul>                                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kursort: Niembschhof / Alte Bibliothek (kleiner Saal) in 2000 Stockerau</li> </ul>     |        |   |

Ansprechpartnerin: Barbara Hofer / Tel.: 0664 392 98 34 / mail: [b.hofer@askoenoe.at](mailto:b.hofer@askoenoe.at)

## STOCKERAU

|   |                                      |  |         |   |
|---|--------------------------------------|--|---------|---|
| <b>Kletterkurs Family *</b><br>Kursnr.: KKFst | 10 Einheiten<br>ab DO,<br>16.09.2021 | 17:30 – 19:00  | € 120,- | Klettern macht Spaß, trainiert die Psyche und den ganzen Körper, weckt Emotionen und gibt jede Menge Kraft. |
| ● Kursleiterin: Gabriel Ehrentraud            |                                      | ● Kursort: BRG Stockerau / Unter den Linden in Stockerau<br>* pro Erwachsener klettert 1 Kind gratis mit, Kletterausrüstung ist im Preis mit inbegriffen. Aus hygienischen Gründen ist das Benutzen der Kletteranlage nur mit Kletterschuhen oder Hallenschuhen erlaubt. |         |   |

### 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 → Anmelde-link → <https://tinyurl.com/hm5juif9> oder per Mail → [office-cag@askoenoe.at](mailto:office-cag@askoenoe.at)