

Ansprechpartnerin: Sabine Rieder / Tel.: 0664 88 93 76 76 / mail: office-cag@askoenoe.at

ERLAUF				
Rücken Fit 1 Kursnr.: RFer1	12 Einheiten ab DO, 09.09.2021	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.
Rücken Fit 2 Kursnr.: RFer2	12 Einheiten ab DO, 09.09.2021	19:30 – 20:30	€ 59,-	
● Kursleiter: Alfred Steidl		● Kursort: Turnsaal der Volksschule, Schulstraße 17 in 3253 Erlauf		

PERSENBEUG				
Rücken Fit 1 Kursnr.: RFpers1	12 Einheiten ab MI, 15.09.2021	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.
Rücken Fit 2 Kursnr.: RFpers2	12 Einheiten ab MI, 15.09.2021	20:00 – 21:00	€ 59,-	
● Kursleiter: Brigitte Mimler		● Kursort: Turnsaal der Volksschule, Rollfahrestraße 15 in 3680 Persenbeug		

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 → Fit & Gesund → Sportclub Aktiv gesund → Anmeldelink → <https://tinyurl.com/hm5juif9> oder per Mail → office-cag@askoenoe.at