

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

NEUNKIRCHEN				
<b>Qi Gong</b> Kursnr.: QGEneun	12 Einheiten ab MO, 13.09.2021	17:30 – 18:40	€ 86,-	Grundlegende, sanfte Übungen aus der östlichen Tradition im Stehen, Sitzen und Liegen lassen Sie zur Ruhe kommen und die eigene Mitte stärken. Der Weg der Achtsamkeit wird auf wohltuende Weise erfahren. Dieser Kurs ist auch für Personen mit Einschränkungen gedacht.
<b>Tai Ji</b> Kursnr.: QGFneun	12 Einheiten ab MO, 13.09.2021	19:00 – 20:30	€ 100,-	
● Kursleiter: Mag. Andreas Grassinger		● Kursort: Sporthaus Neunkirchen, Fabrikgasse 34 in 2620 Neunkirchen		
<b>Rücken Fit 1</b> Kursnr.: RFneun1	12 Einheiten ab MO, 13.09.2021	18:45 – 19:45	€ 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.
● Kursleiterin: Petra Altmann		● Kursort: Sporthaus Neunkirchen, Fabrikgasse 34 in 2620 Neunkirchen ACHTUNG: NEUE UHRZEIT!		
<b>Rücken Fit 2</b> Kursnr.: RFneun2	12 Einheiten ab DI, 14.09.2021	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.
● Kursleiterin: Monika Jandl		● Kursort: NMS Augasse 7, Eingang Schoellerstraße in 2620 Neunkirchen		

Ansprechpartnerin: Uta Stickler / Tel.: 0676 84 74 64 21/ mail: [u.stickler@askoenoe.at](mailto:u.stickler@askoenoe.at)

TERNITZ				
<b>Fit fürs Leben 1</b> Kursnr.: FFL1	12 Einheiten ab MI, 15.09.2021	08:30 – 10:00	€ 59,-	Fit fürs Leben baut auf. Richtig dosiertes Gesundheitstraining hilft, sämtliche Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen abzubauen. Gleichzeitig wird die Fitness verbessert und die Lebensqualität gesteigert. Die zielgerichtete, regelmäßige Bewegung in der Gruppe fördert außerdem soziale Kontakte. Das Training wird individuell aufgrund einer medizinischen Untersuchung gesteuert.  <b>Medizinische Freigabe unbedingt erforderlich!</b>
<b>Fit fürs Leben 2</b> Kursnr.: FFL2	12 Einheiten ab MI, 15.09.2021	10:15 – 11:45	€ 59,-	
<b>Fit fürs Leben 3</b> Kursnr.: FFL3	12 Einheiten ab DO, 16.09.2021	08:30 – 10:00	€ 59,-	
● Kursleiterinnen: MI: Regina Pruckmayer DO: Manuela Rudloff		● Kursort: Mehrzweckhalle, Straße des 12. Februar in 2630 Ternitz		

## 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)