

Ansprechpartnerin: Mag. Irene Zerkhold / Tel.: 0664 405 35 37 / mail: [i.zerkhold@askoenoe.at](mailto:i.zerkhold@askoenoe.at)

SCHEIBBS				
<b>Schwimmen für Kindergartenkinder 1 (4-6 J.)</b> Kursnr.: SCHKKsch1	10 Einheiten ab DI, 05.10.2021	16:30 – 17:30	56 €,-*	<u>Mitzubringen sind:</u> Badekleidung, Badetuch und Schwimmbrille
<b>Schwimmen für Kindergartenkinder 2 (4-6 J.)</b> Kursnr.: SCHKKsch2	10 Einheiten ab MI, 07.10.2021	16:30 – 17:30	56 €,-*	<u>Mitzubringen sind:</u> Badekleidung, Badetuch und Schwimmbrille
<b>Schwimmen für Kinder (6-10 J.)</b> Kursnr.: SCHKsch	10 Einheiten ab MI, 06.10.2021	17:30 – 18:30	56 €,-*	<u>Mitzubringen sind:</u> Badekleidung, Badetuch und Schwimmbrille
<b>Schwimmen für Jugendliche (10-18 J.)</b> Kursnr.: SCHJJsch	8 Einheiten ab DI, 02.11.2021	17:30 – 18:30	45 €,-*	<u>Mitzubringen sind:</u> Badekleidung, Badetuch und Schwimmbrille
<b>Schwimmen für Erwachsene: Erlernen der kraul- und Rückentechnik (10-18 J.)</b> Kursnr.: SCHJJsch	8 Einheiten ab DI, 02.11.2021	18:30 – 19:30	45 €,-*	<u>Mitzubringen sind:</u> Badekleidung, Badetuch und Schwimmbrille
● Kursleiter:In: Hans Kurz Mag. Irene Zerkhold		● Kursort: Allwetterbad/Wanne Scheibbs * Eintritt fürs Bad nicht inkludiert!		

Ansprechpartnerin: Mag. Irene Zerkhold / Tel.: 0664 405 35 37 / mail: [i.zerkhold@askoenoe.at](mailto:i.zerkhold@askoenoe.at)

## SCHEIBBS

<b>Aerobic</b> Kursnr.: AEsch	10 Einheiten ab MI, 23.09.2020	18:00 – 19:00	52 €,-	Ein intensives Herzkreislauf Training mit dem Stepbrett und anschließend werden Beine und Bauch gekräftigt.
----------------------------------	-----------------------------------	---------------	--------	---

• Kursleiterin: Angelika Wiebogen

• Kursort: BORG, Schacherlweg 1 in 3270 Scheibbs

## ST. ANTON an der Jeßnitz

<b>Rumpfstabilisation Rücken Fit 1</b> Kursnr.: RFant1	9 Einheiten ab FR, 17.09.2021	19:00 – 20:00	42 €,-	Beim Rückentraining werden gezielt durch Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen Rückenbeschwerden vorgebeugt. Die Rumpfstabilisation hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere Haltung und ist somit ein wichtiger Bestandteil des Trainings zur Vorbeugung von Rückenschmerzen.
<b>Rumpfstabilisation Rücken Fit 1</b> Kursnr.: RFant1	9 Einheiten ab FR, 17.09.2021	20:00 – 21:00	42 €,-	

• Kursleiterin: Mag. Irene Zerkhold

• Kursort: Kindergarten Bruderlade in 3283 St. Anton an der Jeßnitz

**Information:** Mit der Buchung eines Angebotes des Sportclub Aktiv gesund, sind Sie für die Dauer des Kurses außerordentliches Mitglied der **ASKÖ NÖ!** 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)