

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

FELIXDORF

Rücken Fit 1 Kursnr.: RFfel1	12 Einheiten ab MI, 15.09.2021	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.: RFfel2	12 Einheiten ab MI, 15.09.2021	19:30 – 20:30	€ 59,-	
● Kursleiterin: Mag. Sigrid Wagentristl		● Kursort: Volksschule, Siedlergasse 4 in 2603 Felixdorf		

PERNITZ

Rücken Fit 1 Kursnr.: RFpern1	12 Einheiten ab MI, 15.09.2021	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.
Rücken Fit 2 Kursnr.: RFpern2	12 Einheiten ab MI, 15.09.2021	19:00 – 20:00	€ 59,-	
● Kursleiter: Peter Staribacher		● Kursort: Volksschule, Muggendorferstraße 15 in 2763 Pernitz		

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 → Anmelde-link → <https://tinyurl.com/hm5juif9> oder per Mail → office-cag@askoenoe.at

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

SOLLENAU

Rücken Fit Kursnr.: RFsol	12 Einheiten ab FR, 17.09.2021	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.
● Kursleiterin: Christine Hajek		● Kursort: Volksschule, Schulstraße 2 in 2601 Sollenau		

Ansprechpartnerin: Uta Stickler / Tel.: 0676 84 74 64 21 / mail: u.stickler@askoenoe.at

WINZENDORF

Rücken Fit 1 Kursnr.: RFwinz1	12 Einheiten ab DO, 09.09.2021	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.
Rücken Fit 2 Kursnr.: RFwinz2	12 Einheiten ab DO, 09.09.2021	19:00 – 20:00	€ 59,-	
● Kursleiterin: Claudia Bohrn		● Kursort: Kleiner Turnsaal der NMS Winzendorf, Eingang Hauptstraße 258 in 2722 Winzendorf		

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 → Anmelde-link → <https://tinyurl.com/hm5juif9> oder per Mail → office-cag@askoenoe.at