

Aktiv gesund mit unseren Online-Live-Bewegungskursen

Nachdem unser Online-Live-Bewegungsprogramm im November/Dezember 2021 gut angenommen wurde, bieten wir auch zum Jahresbeginn die Möglichkeit sich mit unseren Online-Live-Bewegungskursen fit zu halten und die Jahresvorsätze - mehr Bewegung zu machen - leichter umzusetzen. Unsere Trainer:innen freuen sich auf viele Teilnehmer:innen!

"Bewegung ist die beste Medizin" - Stärke dein Immunsystem!

Nach dem sehr positiven Feedback (Danke für Ihre Rückmeldungen!) zu unserem Online-Bewegungsprogramm haben wir uns entschlossen, unsere **Online-Live-Bewegungskurse zum Mitmachen** um 4 weitere Wochen zu verlängern. Um weiter gemeinsam Fit - Gesund aktiv zu bleiben, bieten wir nach den Weihnachtsfeiertagen von Montag, **10. Jänner bis Donnerstag, 3. Februar 2022**, unser **Online-Live-Bewegungsprogramm** mit unseren qualifizierten Trainer:innen an. Wir würden uns sehr über Ihre Teilnahme freuen. Anbei finden Sie den Stundenplan. Die **Kosten betragen € 36,--/Person** (inkludiert eine Vereinsmitgliedschaft für diesen Zeitraum) und berechtigt zur Teilnahme an allen Online-Live-Bewegungskursen im Angebotszeitraum dieser 4 Wochen.

Vorbereitung zum Mitmachen

Was brauchen Sie, um an unseren Online-Live-Bewegungseinheiten teilzunehmen:

- eine stabile Internetverbindung
- Computer/Notebook oder ein Smartphone/Tablet
- die Smartphone App ZOOM, oder Computer/Notebook Anwendung ZOOM (download unter www.zoom.us/download)
- Lautsprecher/Kopfhörer (um die Anweisungen gut zu hören)
- Sportbekleidung & Trinkflasche
- je nach Angebot ggf. eine Gymnastik-Matte

Wichtige Grundregeln zum Mitmachen

- **Deaktivieren Sie den eigenen Ton**, um das Online-Angebot nicht durch Nebengeräusche zu stören. Aktivieren Sie den Ton nur bei Aufforderung durch die Trainerinnen und Trainer.
- **Aktivieren Sie die Kamera nur, wenn es okay für Sie ist**, anderen Teilnehmenden Einblick in Ihr Zuhause zu geben.

Anmeldung: bis **spätestens Mo 03.01.2022** per **Mail** office-cag@askoenoe.at bzw. mit dem **Online-Anmeldeformular** unter folgendem Link: <https://tinyurl.com/fn4pbn7u>

Nähere Informationen: Sabine Rieder, office-cag@askoenoe.at bzw. 0664/88937676