

## Das Problem

Wer rastet, der rostet. Menschen im Erwachsenen- und Seniorenalter – vor allem, wenn sie chronische Krankheiten haben – nutzen zu selten die vielen positiven Wirkungen sanfter, zielgerichteter Bewegung für Ihr Wohlbefinden.

## 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.

Fit fürs Leben gibt jedem – unabhängig vom Alter – die Möglichkeit, seine Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit zu verbessern. Der Alltag wird damit leichter zu bewältigen sein. Außerdem werden die Körperwahrnehmung und das Wissen über den Bewegungsapparat verbessert.

## Sanftes Bewegungstraining

Kurse mit 15 Einheiten, je 1,5 Stunden/Woche

### Kursbeginn:

*Gruppe 1*, Mi. 15. Febr. 2012, 08.30 - 10.00 Uhr

*Gruppe 2*, Mi. 15. Febr. 2012, 10.15 - 11.45 Uhr

*Gruppe 3*, Do. 16. Febr. 2012, 08.30 - 10.00 Uhr

**Kursort:** Mehrzweckhalle Ternitz, Straße des 12. Februar 25

**Kursbeitrag:** € 65,-- / Person

**Kursleitung:** durch Sportwissenschaftlerin

Mag. Marion Fuchs

Die Kurse werden ab 12 Personen bis max. 18 Teilnehmer durchgeführt.



## Zielgruppe

Personen mit Herz-Kreislaufbeschwerden, Stoffwechselproblemen, Einschränkungen an Bewegungsapparat und Atemsystem werden vom Kursangebot besonders angesprochen.

**Medizinische Freigabe unbedingt erforderlich!** (mit ASKÖ-Trainingsfreigabe-Blatt)

## Informationen/Anmeldung

Heinz Oberer

ASKÖ-Bezirksobmann

Tel. + Fax: 02630 / 32 022

Tel.: 0664 58 62 369

Mail: [arge2630@aon.at](mailto:arge2630@aon.at)

Web: <http://www.neunkirchen.askoe.at>

**Anmeldeschluss:** 03. Februar 2012

**Kursteilnahme nur nach Anmeldung per Tel. oder Mail möglich!!!**

## Organisation

*Club*  *Aktiv gesund*  
*Fitness & Gesundheitsförderung*

in Kooperation mit der Stadtgemeinde Ternitz und dem ASKÖ Bezirksverband Neunkirchen

