

## Aktiv gesund

in Enzesfeld-Lindabrunn

***Kraft und Konditionstraining für  
Erwachsene und Jugendliche***

**ab Mittwoch, 14. Feb. 2024**

### **Kraft und Konditionstraining für Erwachsene und Jugendliche**

#### **Inhalte**

Kurzweiliger Mix aus Ausdauer und Kraft. Es hilft dabei, die Muskelmasse und Kraft zu erhöhen, den Stoffwechsel anzukurbeln, die Körperzusammensetzung zu verbessern und die Knochengesundheit zu fördern. Funktionelle Kraftübungen in 3 Levels stärken alle Muskelgruppen mittels Eigengewicht, Therabändern oder leichten Gewichten. Zum Abschluss wird ausgiebig gedehnt.

#### **Vorteile**

Definierter Körper, Blutdrucksenkung und verbesserte Koordination.



#### **Anmeldung und Information**

ASKÖ NÖ  
Tel.: 0664-88937676  
[www.askoenoe.at](http://www.askoenoe.at)  
→ Fit & Gesund  
→ ASKÖ Fit NÖ  
→ AnmeldeLink  
→ <https://bitly.ws/YFk7>  
oder per Mail  
→ [office-cag@askoenoe.at](mailto:office-cag@askoenoe.at)

#### **Kursinformationen**

- **Mi, 14.Feb. 2024 - 05. Juni 2024**
- **Kraft und Konditionstraining**  
18:30 - 19:30 Uhr  
14 Einheiten á 60 Minuten
- **schulfrei = kursfrei**
- **Ort**  
Turnsaal der Volksschule  
Schulgasse 2
- **Kursbetrag**  
€ 70,- pro Person  
**Kursleiterin**  
MarieLuise Doppelreiter
- **Mitzubringen sind...**  
Sportbekleidung, Handtuch,  
eine Matte sowie Turnschuhe,  
die keine schwarzen Streifen verursachen  
(ev. Nackenrolle).