FRÜHJAHR-SOMMER KURSE 2018

Zuwachs durch Post at Gruppe.
Fotos: CAG, by Mutt, pixa, Fotolia.

CAG CLUB AKTIV GESUND

www.clubaktivgesund.at

AK SALZBURG · asmus · GENERALI · GKK Salzburg · SPARKASSE

www.clubaktivgesund.at

Betriebs Sport AK OGB Salzburg

ASKÖ

KURSPROGRAMM FS 2018

RÜCKEN-FIT

Erlernen ausgleichender Übungen gegen den Problemkreis „Rückenschmerz" – mobilisieren, dehnen, kräftigen, entspannen (max. 20 Personen).
15 Einheiten **€ 78,–**

RF 01	19.02.2018 – 18.06.2018	Mo	09.00–10.00 Uhr
RF 02	21.02.2018 – 06.06.2018	Mi	09.00–10.00 Uhr
RF 03	21.02.2018 – 06.06.2018	Mi	16.00–17.00 Uhr

(Sportzentrum Itzling, Gymnastiksaal, Plainstraße 123, 5020 Salzburg)

RF 04	19.02.2018 – 18.06.2018	Mo	09.30–10.30 Uhr
RF 05	19.02.2018 – 18.06.2018	Mo	18.00–19.00 Uhr
RF 06	20.02.2018 – 12.06.2018	Di	19.00–20.00 Uhr

(Gesundheitssportzentrum Gnigl, DOJO Halle, Parscherstraße 4, 5023 Salzburg)

RF 07	19.02.2018 – 18.06.2018	Mo	17.00–18.00 Uhr

(Gesundheitssportzentrum Gnigl, Spiegelsaal, Parscherstraße 4, 5023 Salzburg)

RF 08	22.02.2018 – 21.06.2018	Do	18.00–19.00 Uhr

(Sportzentrum Itzling, Gymnastiksaal, Plainstraße 123, 5020 Salzburg)

R 5001	21.02.2018 – 06.06.2018	Mi	18.00–19.00 Uhr
R 5002	22.02.2018 – 21.06.2018	Do	17.30–18.30 Uhr

(Volksschule Itzling, Turnhalle, Kirchenstraße 24, 5020 Salzburg)

R 5003	20.02.2018 – 26.06.2018	Di	17.00–18.00 Uhr

(VS Maxglan I, Turnhalle, Siezenheimerstraße 14a, 5020 Salzburg)

R 5004	22.02.2018 – 21.06.2018	Do	17.10–18.05 Uhr

(Allg. Sonderschule Aiglhof I, Turnhalle, Böhm-Ermolli-Straße 1–3, 5020 Salzburg)

Die Kursbeiträge sind Betriebs- & Erhaltungskostenbeiträge & beinhalten zeitlich begrenzte Mitgliedschaften (Versicherungsleistung). WEITERE KURSANGEBOTE >

RÜCKENFITNESS-ZENTRUM – DR. WOLFF IM PRÄVENTIONSPARK

Das individuelle „Präventive Gerätetraining für Ihre Rückengesundheit" orientiert sich mit seinen Inhalten an speziellen Erkenntnisssen aus der Rücken-Präventionsforschung. Die gesundheitliche Situation soll durch gezielte Kräftigungs- , Dehnungs- und Mobilisationsübungen verbessert und gestärkt werden.

Zielgruppe:
- Personen, die vorbeugend etwas für ihre Rückengesundheit tun wollen
- Personen, die bereits bestehende Rückenbeschwerden aufweisen

15 Einheiten **€ 78,–**

RFZ FS 01	19.02.2018 – 18.06.2018	Mo	19.00–20.00 Uhr

(Gesundheitssportzentrum Gnigl, Spiegelsaal, Parscherstraße 4, 5023 Salzburg)

RFZ FS 02	21.02.2018 – 06.06.2018	Mi	18.00–19.00 Uhr

(ASKÖ Sportzentrum West, Präventionspark, Eichetstr. 29–31, 5020 Salzburg)

KRAFT-AUSDAUER-ZIRKEL

Das Kraft-Ausdauer-Training im Dr. Wolff Präventionspark basiert auf einem modernen Trainingskonzept und wirkt gegen Übergewicht, Herz-Kreislauf-Problemen und Beschwerden des Bewegungsapparats. Sie trainieren unter Anleitung und ständiger Kontrolle durch erfahrene Trainer mit individuell auf Sie abgestimmten Einstellungen an den Trainingsgeräten.
15 Einheiten (90 Min.) **€ 112,–**

KAZ 01	19.02.2018 – 18.06.2018	Mo	17.30–19.00 Uhr

(ASKÖ Sportzentrum West, Präventionspark, Eichetstraße 29-31, 5020 Salzburg)

KAZ 02	22.02.2018 – 21.06.2018	Do	18.00–19.30 Uhr

(ASKÖ Sportzentrum West, Präventionspark, Eichetstraße 29-31, 5020 Salzburg)

AQUA-TRAINING

Kräftigungsgymnastik im Wasser zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems (max. 15 Personen).
15 Einheiten **€ 81,–**

AT 01	20.02.2018 – 26.06.2018	Di	17.30–18.15 Uhr
AT 02	20.02.2018 – 26.06.2018	Di	18.30–19.15 Uhr
AT 03	20.02.2018 – 26.06.2018	Di	19.30–20.15 Uhr
AT 04	20.02.2018 – 26.06.2018	Di	20.30–21.15 Uhr
AT 05	22.02.2018 – 21.06.2018	Do	18.35–19.20 Uhr
AT 06	22.02.2018 – 21.06.2018	Do	19.30–20.15 Uhr
AT 07	22.02.2018 – 21.06.2018	Do	20.30–21.15 Uhr
AT 08	23.02.2018 – 15.06.2018	Fr	15.40–16.25 Uhr
AT 09	23.02.2018 – 15.06.2018	Fr	16.35–17.20 Uhr

(NMS Taxham, Hallenbad, Franz-Linher-Str. 4, 5020 Salzburg)

DIABETES-FIT

Sanfte Bewegungsformen mit Ausdauercharakter, Kräftigungsgymnastik für den Erhalt & Aufbau der Muskulatur. Spielerische & koordinative Bewegungsformen, die auf die Zielgruppe abgestimmt sind & die Zuckerverwertung im Muskel verbessern soll. Die Überwachung mit Herzfrequenzmeßgeräten & der Erfahrungsaustausch ist besonders wichtig.
15 Einheiten **€ 81,–**

DF 01	20.02.2018 – 12.06.2018	Di	08.15–09.30 Uhr
DF 02	20.02.2018 – 12.06.2018	Di	09.30–10.45 Uhr

(Gesundheitssportzentrum Gnigl, DOJO Halle, Parscherstraße 4, 5023 Salzburg)

QIGONG

Qigong ist eine uralte chinesische Methode, bei der durch spezielle Übungen (Gong), das ungehinderte Fließen der Lebensenergie (Qi) bewirkt wird. Ruhige harmonische Bewegungen, Selbstmassage und Meditation sorgen für das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.
15 Einheiten (90 Min.) **€ 99,–**

QG 01	21.02.2018 – 06.06.2018	Mi	19.15–20.45 Uhr

(VS Itzling, Turnhalle, Kirchenstraße 24, 5020 Salzburg)

PILATES

Pilates ist ein sanftes, effektives Training der tiefliegenden Muskelschichten. Es verbindet Übungen zur Steigerung der Konzentration, Koordination & Kondition. Die Muskeln werden gekräftigt, gedehnt & entspannt (max. 20 Personen).
15 Einheiten **€ 78,–**

PIL 01	21.02.2018 – 06.06.2018	Mi	18.00–19.00 Uhr

(ASKÖ Sportzentrum West, Gymnastiksaal, Eichetstr. 29–31, 5020 Sbg.)

PIL 03	22.02.2018 – 21.06.2018	Do	19.00–20.00 Uhr

(Gesundheitssportzentrum Gnigl, DOJO Halle, Parscherstr. 4, 5023 Sbg.)

PIL 05	21.02.2018 – 06.06.2018	Mi	18.30–19.30 Uhr

(VS Liefering II; Turnhalle, Aribonenstr. 53, 5020 Salzburg)

PIL 06	20.02.2018 – 12.06.2018	Di	18.00–19.00 Uhr
PIL 07	20.02.2018 – 12.06.2018	Di	19.00–20.00 Uhr

(Gesundheitssportzentrum Gnigl, Spiegelsaal, Parscherstraße 4, 5023 Sbg.)

YOGA

Durch gezielte Körperübungen (Asanas) und bewußter Atmung erleben Sie die Grundprinzipien und die Grundhaltung des Yoga. Durch exakte Bewegungen werden verschiedene Muskelgruppen mobilisiert und gekräftigt und dadurch auch mehr Beweglichkeit erzielt (max. 20 Personen).
15 Einheiten **€ 98,–**

Anfänger:

YO 01	21.02.2018 – 06.06.2018	Mi	17.55–18.55 Uhr
YO 04	21.02.2018 – 06.06.2018	Mi	16.50–17.50 Uhr

(Gesundheitssportzentrum Gnigl, DOJO Halle, Parscherstr. 4, 5023 Sbg.)

YO 03	19.02.2018 – 18.06.2018	Mo	18.00–19.00 Uhr
YO 05	19.02.2018 – 18.06.2018	Mo	19.05–20.05 Uhr

(Seniorenwohnhaus Taxham, Bewegungsraum, Otto-von-Lilienthal-Str. 7, 5020 Sbg.)

Fortgeschrittene:

YO 02	21.02.2018 – 06.06.2018	Mi	19.00–20.00 Uhr

(Gesundheitssportzentrum Gnigl, DOJO Halle, Parscherstr. 4, 5023 Sbg.)

MÄNNER-FIT

Nach einer „Aufwärmphase" werden diverse Ballspiele durchgeführt. Kraft und Ausdauer sowie Koordination werden mit unterschiedlichen Programmen (Kraftzirkel, Musikgymnastik, Laufzirkel, Intervalltraining) trainiert. Zum Abschluß werden alle Muskelgruppen umfangreich gedehnt (max. 20 Personen).
15 Einheiten (90 Min.) **€ 98,–**

MF 01	19.02.2018 – 18.06.2018	Mo	19.00–20.30 Uhr

(Privatgymnasium Herz-Jesu-Missionare, Turnhalle, Schönleitenstr. 1, 5020 Sbg.)

DIE BEZAHLUNG DES KURSBEITRAGES ERFOLGT DURCH:

- Bitte um Zusendung eines Erlagscheines
- Überweisung an den Club Aktiv Gesund
  BIC: SBGSAT2SXXX, IBAN AT79 2040 4005 0025 3922

www.clubaktivgesund.at

FAX 0662-45 11 24-3

AN DEN

CAG CLUB AKTIV GESUND

PARSCHERSTRASSE 4
5023 SALZBURG

Bitte ausreichend frankieren

ANMELDEKARTE – KURSPROGRAMM

Bitte retournieren Sie die vollständig ausgefüllte Anmeldekarte bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn an den Club Aktiv Gesund (Parscherstraße 4, 5023 Salzburg, Tel. 0662-45 11 24, Fax-DW 3) *Nur von Kammer- bzw. Gewerkschaftsmitgliedern auszufüllen.

Die Anmeldung ist erst nach Einzahlung des Kursbeitrages gültig!

KURSNUMMER . . . . . KURSNAME . . . . . TELEFON . . . . .

KURSORT . . . . . KURSTAG . . . . . KURSZEIT . . . . .

VORNAME . . . . . FAMILIENNAME . . . . . TELEFON . . . . .

STRASSE . . . . . PLZ . . . . . ORT . . . . .

GEBURTSDATUM . . . . . SOZ.VERS.-NR.* . . . . .

IBAN * . . . . . BIC* . . . . .

E-MAIL . . . . . UNTERSCHRIFT . . . . .

DATUM . . . . .

www.clubaktivgesund.at

SPARKASSE
In jeder Beziehung zählen die Menschen.

CAG CLUB AKTIV GESUND

Dr. WOLFF

ALLGEMEINE KRÄFTIGUNGSGYMNASTIK

Allgemeine Kräftigung der gesamten Muskulatur mit Handgeräten z.B. Theraband & Hanteln (max. 20 Personen). **15 Einheiten** **€ 78,–**

AK 01 22.02.2018 – 21.06.2018 Do 19.00–20.00 Uhr
(Sportzentrum Itzling, Gymnastiksaal, Plainstraße 123, 5020 Salzburg)

AK 02 19.02.2018 – 18.06.2018 Mo 19.00–20.00 Uhr
AK 03 20.02.2018 – 12.06.2018 Di 18.00–19.00 Uhr
AK 04 22.02.2018 – 21.06.2018 Do 20.00–21.00 Uhr
(Gesundheitssportzentrum Gnigl, DOJO Halle, Parscherstraße 4, 5023 Sbg.)

AK 05 22.02.2018 – 21.06.2018 Do 18.30–19.30 Uhr
(VS Abfalter, Turnhalle, Dr. Petter Straße 19, 5020 Salzburg)

AK 06 21.02.2018 – 06.06.2018 Mi 19.00–20.00 Uhr
AK 07 22.02.2018 – 21.06.2018 Do 19.00–20.00 Uhr
(Allg. Sonderschule Taxham, Turnhalle, Peter-Pfenninger-Str. 45, 5020 Sbg.)

NORDIC WALKING-TRAININGSKURSE

Diese Ganzkörpertrainingsart kräftigt sowohl das Herz-Kreislauf-System, als auch 90% der gesamten Muskulatur. **3 Einheiten**
Einsteiger-Workshops* **€ 20,–**

NW-WS 01 09.04.2018 – 23.04.2018 Mo 18.00–19.00 Uhr
NW-WS 02 05.06.2018 – 19.06.2018 Di 18.00–19.00 Uhr
*(Treffpunkt Gesundheitssportzentrum Gnigl, Parscherstr. 4, 5023 Salzburg)
Die Teilnehmer lernen die Grundtechnik des Nordic Walking, sowie Kräftigungs- und Dehnungsübungen kennen. Sie haben die Möglichkeit bei den drei Trainingseinheiten Nordic Walking Stöcke auszuleihen. Bitte wetterfeste Bekleidung und Lauf- oder Trekkingschuhe mitnehmen.

SICHER FIT ÜBER 50

Koordinationstraining (Gleichgewicht, Reaktion) zur Steigerung der körperlichen Fitness (Kraft und Ausdauer), Beweglichkeit und Sturzvorbeugung (max. 15 Personen). **15 Einheiten** **€ 78,–**

SF 50 01 20.02.2018 – 12.06.2018 Di 16.30–17.30 Uhr
SF 50 02 21.02.2018 – 06.06.2018 Mi 10.15–11.15 Uhr
(Sportzentrum Itzling, Gymnastiksaal, Plainstraße 123, 5020 Salzburg)

SF 50 03 22.02.2018 – 21.06.2018 Do 18.00–19.00 Uhr
SF 50 04 21.02.2018 – 06.06.2018 Mi 18.00–19.00 Uhr
(Allg. Sonderschule Taxham, Turnhalle, Peter-Pfenninger-Str. 45, 5020 Sbg.)

SF 50 05 22.02.2018 – 21.06.2018 Do 08.30–09.30 Uhr
(Rosa Zukunft, Veranstaltungsraum, Rosa Hofmannstr. 6, 5020 Salzburg)

FRAUEN-FIT

Ganzkörpertraining für Frauen mit Schwerpunkt auf das Kräftigen von der tiefliegenden Rumpf- und Beckenmuskulatur (max. 15 Personen).
15 Einheiten **€ 78,–**

FF 01 19.02.2018 – 18.06.2018 Mo 10.15–11.15 Uhr
FF 02 19.02.2018 – 18.06.2018 Mo 17.00–18.00 Uhr
FF 03 19.02.2018 – 18.06.2018 Mo 18.15–19.15 Uhr
(Sportzentrum Itzling, Gymnastiksaal, Plainstraße 123, 5020 Salzburg)

ZUMBA

Zumba® Fitness verbindet lateinamerikanische Tänze mit Fitnessübungen. Das Intervalltraining kombiniert langsame und schnelle Rhythmen. Zumba® ist für jeden, der Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand „wegtanzen" möchte. Die Intensität bestimmt der Tanzende selbst. Bei heißer Musik wird der Körper gestrafft & die Kondition verbessert.
15 Einheiten **€ 91,–**

ZU 01 21.02.2018 – 06.06.2018 Mi 08.30–09.30 Uhr
ZU 02 22.02.2018 – 21.06.2018 Do 16.50–17.50 Uhr
ZU 03 22.02.2018 – 21.06.2018 Do 18.00–19.00 Uhr
(Gesundheitssportzentrum Gnigl, Spiegelsaal, Parscherstr. 4, 5023 Sbg.)

FIT FÜRS LEBEN

Das Fit fürs Leben Bewegungstraining ist speziell für ältere Personen, unter besonderer Berücksichtigung chronischer Erkrankungen. Neben einem Fahrradergometertraining stehen auch Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen auf dem Programm (max. 15 Personen). **15 Einheiten** **€ 88,–**

FFL 01 19.02.2018 – 18.06.2018 Mo 08.30–10.00 Uhr
FFL 02 19.02.2018 – 18.06.2018 Mo 10.15–11.45 Uhr
FFL 03 22.02.2018 – 21.06.2018 Do 15.00–16.30 Uhr
(ASKÖ Sportzentrum West, Präventionspark, Eichetstr. 29–31, 5020 Sbg.)

FIT RUND UND GESUND

Übergewicht ist nicht nur ein Schönheits- sondern auch ein Gesundheitsproblem. Neben gesunder Ernährung ist regelmäßige Bewegung ein wichtiger Baustein im „Kampf" gegen überschüssige Kilos. Das Ziel des Kurses ist, durch Kräftigungsgymnastik Muskulatur aufzubauen – dadurch wird der Grundumsatz erhöht. Ausdauerorientierte Spiele sollen den Energieverbrauch steigern. **15 Einheiten** **€ 78,–**

FRG 01 20.02.2018 – 12.06.2018 Di 18.15–19.15 Uhr
(ASKÖ Sportzentrum West, Gymnastiksaal, Eichetstr. 29–31, 5020 Salzburg)

ELTERN-KINDER-BEWEGUNGSSPIELGRUPPE

Die Eltern können mit ihren Kindern (Alter 1–2 Jahre) in kleinen Gruppen spielerische Bewegungserfahrungen sammeln. Erfahren, Erproben und Erweitern der motorischen Fertigkeiten, sowie das soziale Lernen stehen im Vordergrund (max. 12 Familien).
15 Einheiten **€ 78,–**

EKBS 01 21.02.2018 – 06.06.2018 Mi 08.45–10.00 Uhr
EKBS 02 21.02.2018 – 06.06.2018 Mi 10.15–11.30 Uhr
EKBS 03 22.02.2018 – 21.06.2018 Do 14.45–16.00 Uhr
(Sportzentrum Itzling, Judohalle, Plainstraße 123, 5020 Salzburg)

ELTERN-KINDER-TURNEN

2 bis 3-jährige Kinder sollen gemeinsam mit ihren Eltern ihre Bewegungsfertigkeiten erweitern und ihren Spielraum vergrößern. Spielerische Gesundheitsförderung durch Bewegung (pro Kurs max. 14 Familien).
15 Einheiten **€ 78,–**

EKT 01 20.02.2018 – 12.06.2018 Di 08.45–10.00 Uhr
EKT 02 20.02.2018 – 12.06.2018 Di 10.15–11.30 Uhr
(Gesundheitssportzentrum Gnigl, Spiegelsaal, Parscherstraße 4, 5023 Sbg.)

EKT 03 21.02.2018 – 06.06.2018 Mi 15.50–17.05 Uhr
EKT 04 22.02.2018 – 21.06.2018 Do 16.05–17.20 Uhr
(Sportzentrum Itzling, Judohalle, Plainstraße 123, 5020 Salzburg)

HOPSI HOPPER KINDERTURNEN

Spielerisches Kinderturnen mit Hopsi Hopper, dem Fitnessmaskottchen der ASKÖ. Nicht der Leistungsgedanke, sondern Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund. Koordinationsübungen, kleine Spiele, Geräteturnen und vieles mehr erwartet die Kinder (max. 25 Kinder).
HHT 01 (6–10 Jahre), HHT 02 (4–6 Jahre).
15 Einheiten **€ 78,–**

HHT 01 19.02.2018 – 18.06.2018 Mo 17.00–18.30 Uhr
HHT 02 20.02.2018 – 26.06.2018 Di 17.00–18.00 Uhr
(Allg. Sonderschule Taxham, Turnhalle, Peter-Pfenninger-Str. 45, 5020 Salzburg)

REINE MÄNNERSACHE

Das Bewegungstraining ist speziell für Männer ab 50 Jahren konzipiert. Dosiertes Aufwärmen sowie funktionelle Übungen mit dem Schwerpunkt Kräftigung, Beweglichkeit & Koordination werden in diesem Trainingskurs durchgeführt.
15 Einheiten **€ 78,–**

RM 01 22.02.2018 – 21.06.2018 Do 17.00–18.00 Uhr
(Allg. Sonderschule Taxham, Turnhalle, Peter-Pfenninger-Str. 45, 5020 Sbg)

BEWEGUNGSBERATUNG

In der individuellen Bewegungsberatung werden Sie von einem Sportwissenschafter, in einer Einzelberatung nach einer ausführlichen Analyse Ihres Bewegungsverhaltens, zu Ihrem persönlichen Bewegungsbedarf beraten. Bei der professionellen kostenlosen Bewegungsberatung geben wir Ihnen wertvolle Tipps und Anregungen zu Ihren bewegungsreichen Alltag. Finden Sie Ihren persönlichen Weg zu mehr Lebensfreude und Gesundheit mit einer auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten angepassten Bewegungsberatung. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Termin vereinbaren! **Mag. Michael Schweigerer (0676-655 58 62)** freut sich über Ihren Anruf oder **email: schweigerer@askoe-salzburg.at**

SCHULFERIEN

26.03. - 03.04.2018 (Ostern), 20.05. - 22.05.2018 (Pfingsten)

Was ist der Club Aktiv Gesund?

Der Club Aktiv Gesund ist ein gemeinnütziger Verein der ASKÖ Salzburg, der im Bereich der Fitness- und Gesundheitsförderung tätig ist. Ein Team aus Sportwissenschaftern und staatlich geprüften Übungsleitern, Lehrwarten, Gesundheitsberatern und Wellnesstrainern beschäftigt sich ausschließlich mit der Planung und Umsetzung gesundheitsfördernder Aktivitäten. Zu den Arbeitsbereichen zählen Gesundheitstrainingskurse und Seminare, Bewegungsprojekte in Kindergärten und Schulen, die Fitnessförderung in Betrieben und das Sturzvorsorgeprogramm „Sicher Fit über 50".

Service/Angebote

Völlig vereinsungebunden können Sie bei uns die verschiedensten Kurse belegen. Ein Gesundheitsprogramm mit höchstem Qualitätsanspruch und günstigen Beiträgen ist geboten. Die Sportanlagen der ASKÖ Salzburg sind schwerpunktmäßig dem Breiten- und Gesundheitssport, insbesondere dem Frauen- und Jugendsport gewidmet. Erwachsene können sich mit Bewegung gesund halten und Kinder und Jugendliche ihre Freizeit sinnvoll nützen.

AK-Plus Gesundheitsscheck

Die ARGE Betriebssport von AK und ÖGB Salzburg gewährt den kammer- bzw. gewerkschaftszugehörigen Kursteilnehmern des Club Aktiv Gesund einen Förderungsbeitrag bis 20% der Kurskosten, das sind dzt. € 18,– bis max. € 45,– bei den Sondertarifen wie (Präventionspark). Der Förderungsbeitrag kann einmal pro Kursjahr (Frühjahr/Winter) in Anspruch genommen werden. Für die Kostenrückerstattung bitte die persönlichen Daten auf der Anmeldekarte ausfüllen und zurück senden.

Anmeldung/Kurskarte

Die Anmeldung erfolgt durch Einzahlung des Kursbeitrages mittels Zahlschein. Dieser wird Ihnen nach Eingang der Anmeldungskarte (blauer Abschnitt) oder auf Anfrage (Tel. 0662-45 11 24, Club Aktiv Gesund) übermittelt. Nach Einzahlung ist Ihr Zahlscheinabschnitt Ihre Kurskarte.

Mitzubringen ...

- für alle Hallenkurse: Trainingsbekleidung, Handtuch sowie leichte Turnschuhe, die keine schwarzen Streifen verursachen.
- für Lauftreff und Nordic Walking: Wetterfeste Bekleidung, leichte Lauf- bzw. Trekkingschuhe.

Alle Kurse wurden mit dem Qualitätssiegel „Fit für Österreich" des Sportministeriums und der österr. Bundessportorganisation prämiert.

VERANSTALTUNGSHINWEISE

– 34. Gesundheitstag: Do. 08.02.2018, 10.00–18.00 Uhr. „Tag der offenen Tür" im Gesundheitssportzentrum Gnigl mit Blutdruck-, Körperfettmessung und Vorstellung des Rückenfitness-Zentrum nach Dr. Wolff.

– Langsam Lauftreff für Jedermann
Kostenloses gemeinsames „Laufen ohne zu Schnaufen" mit Geh- und Gymnastikpausen.
Liefering LLT 01 ganzjährig jeden Montag 18.30–19.30 Uhr
(Treffpunkt Panoramasportanlage, Josef-Brandstätter-Str. 6, 5020 Sbg.)
Itzling LLT 02 ganzjährig jeden Mittwoch 18.00–19.00 Uhr
(Treffpunkt Sportzentrum Itzling, Plainstraße 123, 5020 Salzburg)

INFORMATIONEN

Club Aktiv Gesund, Zentrum für Fitness und Gesundheitsförderung
Gesundheitssportzentrum Gnigl, 5023 Salzburg, Parscherstraße 4
Tel. 0662-45 11 24-15, e-mail: info@clubaktivgesund.at
MMag. Oliver Jarau