



**CAG CLUB AKTIV GESUND**

www.clubaktivgesund.at



www.clubaktivgesund.at

## KURSPROGRAMM W 2020/21

### RÜCKEN-FIT

Rückenbeschwerden sind die Volkskrankheit Nr. 1. Im Trainingskurs erlernen Sie ausgleichende Übungen gegen den Problembereich „Rückenschmerz“. Der Bewegungsapparat und die Muskulatur werden mobilisiert, gekräftigt, gedehnt und entspannt. Muskelverspannungen lösen sich und die Beweglichkeit wird dadurch erhöht.

**15 Einheiten € 81,-**

<b>RF 01</b>	21.09.2020 - 25.01.2021	Mo	09.00-10.00 Uhr
<b>RF 02</b>	23.09.2020 - 20.01.2021	Mi	09.00-10.00 Uhr
<b>RF 03</b>	23.09.2020 - 20.01.2021	Mi	16.00-17.00 Uhr
<b>RF 10</b>	22.09.2020 - 26.01.2021	Di	17.45-18.45 Uhr

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

<b>RF 04</b>	21.09.2020 - 25.01.2021	Mo	09.30-10.30 Uhr
<b>RF 05</b>	21.09.2020 - 25.01.2021	Mo	18.00-19.00 Uhr
<b>RF 06</b>	22.09.2020 - 26.01.2021	Di	19.00-20.00 Uhr
<b>RF 09</b>	01.10.2020 - 21.01.2021	Do	17.00-18.00 Uhr

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

<b>RF 07</b>	21.09.2020 - 25.01.2021	Mo	17.00-18.00 Uhr
<b>RF 08</b>	21.09.2020 - 25.01.2021	Mo	19.00-20.00 Uhr

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

<b>R 5001</b>	23.09.2020 - 27.01.2021	Mi	18.00-19.00 Uhr
<b>R 5002</b>	01.10.2020 - 28.01.2021	Do	17.30-18.30 Uhr

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

<b>R 5003</b>	22.09.2020 - 02.02.2021	Di	17.00-18.00 Uhr
---------------	-------------------------	----	-----------------

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

<b>R 5004</b>	01.10.2020 - 28.01.2021	Do	17.10-18.05 Uhr
---------------	-------------------------	----	-----------------

(Allg. Sonderschule Aighof I, Turnhalle, Böhm-Ermolli-Strasse 1-3, 5020 Salzburg)



### RÜCKENFITNESS-ZENTRUM – DR. WOLFF IM PRÄVENTIONSPARK

Das individuelle „Präventive Gerätetraining für Ihre Rückengesundheit“ orientiert sich mit seinen Inhalten an speziellen Erkenntnissen 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 € 81,-**

<b>RFZ FS 01</b>	23.09.2020 - 20.01.2021	Mi	18.00-19.00 Uhr
------------------	-------------------------	----	-----------------

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

<b>RFZ FS 02</b>	01.10.2020 - 21.01.2021	Do	16.45-17.45 Uhr
------------------	-------------------------	----	-----------------

(ASKÖ Sportzentrum West, Präventionspark, Eichertstr. 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.) € 115,-**

<b>KAZ 01</b>	21.09.2020 - 25.01.2021	Mo	17.30-19.00 Uhr
---------------	-------------------------	----	-----------------

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

<b>KAZ 02</b>	01.10.2020 - 21.01.2021	Do	18.00-19.30 Uhr
---------------	-------------------------	----	-----------------

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

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



### AQUA-TRAINING

Kräftigungsgymnastik im Wasser zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems. **15 Einheiten € 84,-**

<b>AT 01</b>	22.09.2020 - 02.02.2021	Di	17.30-18.15 Uhr
<b>AT 02</b>	22.09.2020 - 02.02.2021	Di	18.30-19.15 Uhr
<b>AT 03</b>	22.09.2020 - 02.02.2021	Di	19.30-20.15 Uhr
<b>AT 04</b>	22.09.2020 - 02.02.2021	Di	20.30-21.15 Uhr
<b>AT 05</b>	01.10.2020 - 28.01.2021	Do	18.35-19.20 Uhr
<b>AT 06</b>	01.10.2020 - 28.01.2021	Do	19.30-20.15 Uhr
<b>AT 07</b>	01.10.2020 - 28.01.2021	Do	20.30-21.15 Uhr
<b>AT 08</b>	25.09.2020 - 22.01.2021	Fr	15.40-16.25 Uhr
<b>AT 09</b>	25.09.2020 - 22.01.2021	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 Zuckerwertung im Muskel verbessern soll. Die Überwachung mit Herzfrequenzmeßgeräten & der Erfahrungsaustausch ist besonders wichtig. **15 Einheiten € 84,-**

<b>DF 01</b>	22.09.2020 - 26.01.2021	Di	09.15-10.30 Uhr
--------------	-------------------------	----	-----------------

(Gesundheitssportzentrum Gnigl, DOJO Halle, Parscherstraße 4, 5023 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. **15 Einheiten € 81,-**

<b>PIL 01</b>	23.09.2020 - 20.01.2021	Mi	18.00-19.00 Uhr
---------------	-------------------------	----	-----------------

(ASKÖ Sportzentrum West, Gymnastiksaal, Eichertstr. 29-31, 5020 Sbg.)

<b>PIL 02</b>	01.10.2020 - 21.01.2021	Do	19.00-20.00 Uhr
<b>PIL 03</b>	22.09.2020 - 26.01.2021	Di	18.00-19.00 Uhr
<b>PIL 04</b>	22.09.2020 - 26.01.2021	Di	19.00-20.00 Uhr

(Gesundheitssportzentrum Gnigl, DOJO Halle (PIL02) oder Spiegelsaal (PIL03+04), Parscherstraße 4, 5023 Salzburg)



### 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. **15 Einheiten € 101,-**

#### Anfänger:

<b>YO 01</b>	16.09.2020 - 27.01.2021	Mi	16.50-17.50 Uhr
<b>YO 02</b>	16.09.2020 - 27.01.2021	Mi	17.55-18.55 Uhr
<b>YO 06</b>	17.09.2020 - 28.01.2021	Do	07.30-08.30 Uhr

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

<b>YO 04</b>	21.09.2020 - 25.01.2021	Mo	18.00-19.00 Uhr
<b>YO 05</b>	21.09.2020 - 25.01.2021	Mo	19.05-20.05 Uhr

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

<b>YO 07</b>	01.10.2020 - 21.01.2021	Do	18.00-19.00 Uhr
--------------	-------------------------	----	-----------------

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

#### Fortgeschrittene:

<b>YO 03</b>	16.09.2020 - 27.01.2021	Mi	19.00-20.00 Uhr
--------------	-------------------------	----	-----------------

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

### AKTIV GRUPPEN

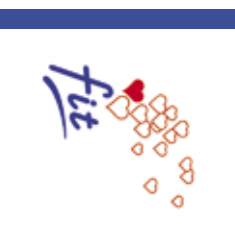
In den Aktiv-Gruppen werden die motorischen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Koordination & Beweglichkeit trainiert. Das Training richtet sich an Einsteiger und sportlich mässig fortgeschrittene Personen. Der Spass an der Bewegung steht im Vordergrund. **15 Einheiten € 81,-**

<b>AG Gnigl</b>	21.09.2020 - 25.01.2021	Mo	17.00-18.00 Uhr
<b>AG Itzling</b>	22.09.2020 - 26.01.2021	Di	09.30-10.30 Uhr
<b>AG Eugendorf</b>	01.10.2020 - 28.01.2021	Do	18.00-19.00 Uhr
<b>AG Grödig</b>	28.09.2020 - 01.02.2021	Mo	18.30-19.30 Uhr
<b>AG Süd 01</b>	09.11.2020 - 08.03.2021	Mo.	09.00-10.00 Uhr
<b>AG Süd 02</b>	05.11.2020 - 04.03.2021	Do.	09.00-10.00 Uhr

(Gesundheitssportzentrum Gnigl, DOJO Halle, Parscherstr. 4, 5023 Sbg.)  
 (Sportzentrum Itzling, Gymnastiksaal, Plainstraße 123, 5020 Salzburg)  
 (VS Kraiwiesen, Turnhalle, Kraiwiesen 23, 5301 Eugendorf)  
 (Multi-Funktions-Zentrum, Bewegungsraum, Gölstr. 7, 5082 Grödig)  
 (PSV Salzburg, Bewegungshalle 1, Frohnburgweg 5, 5020 Salzburg)



www.clubaktivgesund.at



PARSCHERSTRASSE 4  
5023 SALZBURG  
FAX 0662-45 11 24-3



AN DEN

Bitte ausreichend frankieren

- Bitte um Zusendung einer Rechnung
- Überweisung an den Club Aktiv Gesund

BIC: SBGSSAT25XXX, IBAN AT79 2040 4005 0025 3922

# 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 ..... KURSTAG ..... KURSZEIT ..... TELEFON .....

KURSORT ..... FAMILIENNAME ..... PLZ ..... ORT .....

VORNAME ..... STRASSE ..... IBAN \* ..... BIC \* .....

STRASSE ..... PLZ ..... BIC \* .....

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

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

DATUM .....

KURSANMELDUNG ONLINE: [www.clubaktivgesund.at](http://www.clubaktivgesund.at)



[www.clubaktivgesund.at](http://www.clubaktivgesund.at)



Dr. WOLFF Sports & Prevention



## ALLGEMEINE KRÄFTIGUNGSGYMNASTIK

Allgemeine Kräftigung der gesamten Muskulatur mit Handgeräten z.B. Theraband & Hanteln. **15 Einheiten € 81,-**

<b>AK 01</b>	21.09.2020 - 25.01.2021	Mo	19.00–20.00 Uhr
<b>AK 02</b>	22.09.2020 - 26.01.2021	Di	18.00–19.00 Uhr
<b>AK 03</b>	01.10.2020 - 21.01.2021	Do	20.00–21.00 Uhr (Gesundheitssportzentrum Gnigl, DOJO Halle, Parscherstraße 4, 5023 Sbg.)
<b>AK 04</b>	01.10.2020 - 28.01.2021	Do	18.30–19.30 Uhr (VS Abfalter, Turnhalle, Dr. Petter Straße 19, 5020 Salzburg)
<b>AK 05</b>	23.09.2020 - 27.01.2021	Mi	19.00–20.00 Uhr
<b>AK 06</b>	01.10.2020 - 28.01.2021	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,-**

<b>NW-WS 01</b>	01.09.2020 - 15.09.2020	Di	18.00–19.00 Uhr
<b>NW-WS 02</b>	15.10.2020 - 29.10.2020	Do	18.00–19.00 Uhr

\*(Treffpunkt Gesundheitssportzentrum Gnigl, Parscherstr. 4, 5023 Salzburg)

Die Teilnehmer lernen die Grundtechnik des Nordic Walking, sowie Kräftigungs- & 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. **15 Einheiten € 81,-**

<b>SF 50 01</b>	22.09.2020 - 26.01.2021	Di	16.30–17.30 Uhr
<b>SF 50 02</b>	23.09.2020 - 20.01.2021	Mi	10.15–11.15 Uhr (Sportzentrum Itzling, Gymnastiksaal, Plainstraße 123, 5020 Salzburg)
<b>SF 50 03</b>	01.10.2020 - 28.01.2021	Do	18.00–19.00 Uhr
<b>SF 50 04</b>	23.09.2020 - 27.01.2021	Mi	18.00–19.00 Uhr (Allg. Sonderschule Taxham, Turnhalle, Peter-Pfenninger-Str. 45, 5020 Sbg.)
<b>SF 50 05</b>	01.10.2020 - 28.01.2021	Do	08.30–09.30 Uhr
<b>SF 50 06</b>	01.10.2020 - 28.01.2021	Do	09.35–10.35 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. **15 Einheiten € 81,-**

<b>FF 01</b>	21.09.2020 - 25.01.2021	Mo	10.15–11.15 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 € 94,-**

<b>ZU 01</b>	23.09.2020 - 20.01.2021	Mi	08.30–09.30 Uhr
<b>ZU 02</b>	01.10.2020 - 21.01.2021	Do	18.00–19.00 Uhr
<b>ZU 03</b>	01.10.2020 - 21.01.2021	Do	19.00–20.00 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. **15 Einheiten € 91,-**

<b>FFL 01</b>	21.09.2020 - 25.01.2021	Mo	08.30–10.00 Uhr
<b>FFL 02</b>	21.09.2020 - 25.01.2021	Mo	10.15–11.45 Uhr
<b>FFL 03</b>	01.10.2020 - 21.01.2021	Do	15.00–16.30 Uhr (ASKÖ Sportzentrum West, Präventionspark, Eichtestr. 29–31, 5020 Sbg.)
<b>FFL 04</b>	01.10.2020 - 21.01.2021	Do	09.45–11.15 Uhr (Sportzentrum Itzling, Gymnastiksaal, Plainstraße 123, 5020 Salzburg)

## 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 € 81,-**

<b>FRG 01</b>	22.09.2020 - 26.01.2021	Di	18.15–19.15 Uhr (ASKÖ Sportzentrum West, Gymnastiksaal, Eichtestr. 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 € 81,-**

<b>EKBS 01</b>	23.09.2020 - 20.01.2021	Mi	08.45–10.00 Uhr
<b>EKBS 02</b>	23.09.2020 - 20.01.2021	Mi	10.15–11.30 Uhr
<b>EKBS 03</b>	01.10.2020 - 21.01.2021	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 gemeinsame Bewegung (max. 14 Familien). **15 Einheiten € 81,-**

<b>EKT 01</b>	22.09.2020 - 26.01.2021	Di	08.45–10.00 Uhr
<b>EKT 02</b>	22.09.2020 - 26.01.2021	Di	10.15–11.30 Uhr (Gesundheitssportzentrum Gnigl, Spiegelsaal, Parscherstraße 4, 5023 Sbg.)

<b>EKT 03</b>	01.10.2020 - 21.01.2021	Do	16.05–17.20 Uhr (Sportzentrum Itzling, Judohalle, Plainstraße 123, 5020 Salzburg)
---------------	-------------------------	----	---

## HOPSI HOPPER KINDERTURNEN

Spieleorientiertes 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 € 81,-**

<b>HHT 01</b>	21.09.2020 - 25.01.2021	Mo	17.00–18.30 Uhr
<b>HHT 02</b>	22.09.2020 - 02.02.2021	Di	17.00–18.00 Uhr (Allg. Sonderschule Taxham, Turnhalle, Peter-Pfenninger-Str. 45, 5020 Sbg.)

## REINE MÄNNERSACHE

Das Bewegungstraining ist speziell für Männer ab 50 Jahren konzipiert. Dosierte Aufwärmen sowie funktionelle Übungen mit dem Schwerpunkt Kräftigung, Beweglichkeit & Koordination werden in diesem Trainingskurs durchgeführt. **15 Einheiten € 81,-**

<b>RM 01</b>	01.10.2020 - 28.01.2021	Do	17.00–18.00 Uhr (Allg. Sonderschule Taxham, Turnhalle, Peter-Pfenninger-Str. 45, 5020 Sbg.)
--------------	-------------------------	----	---

## MÄNNER-FIT

Nach „Aufwärmphase“ werden diverse Ballspiele durchgeführt. Kraft & Ausdauer sowie Koordination werden mit unterschiedlichen Programmen (Kraftzirkel, Musikgymnastik, Laufzirkel, Intervalltraining) trainiert. Zum Abschluß werden alle Muskelgruppen umfangreich gedehnt. **15 Einheiten (90 Min.) € 101,-**

<b>MF 01</b>	21.09.2020 - 25.01.2021	Mo	19.00–20.30 Uhr (Privatgymnasium Herz-Jesu-Missionare, Turnhalle, Schönleitenstr. 1, 5020 Sbg.)
--------------	-------------------------	----	---

## OUTDOOR-FITNESS

Bewegungstraining an der frischen Luft macht nicht nur Spaß, sondern ist auch noch gesund. Laufen, walken und dehnen gehören genau so dazu wie Stabilisations-, Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen. **15 Einheiten € 81,-**

<b>OF 01</b>	23.09.2020 - 20.01.2021	Mi	17.00–18.00 Uhr (ASKÖ Sportzentrum West, Haupteingang, Eichtestr. 29-31, 5020 Salzburg)
--------------	-------------------------	----	---

## SCHULFERIEN

**27.10.2020 - 02.11.2020 (Herbstferien)**  
**21.12.2020 - 07.01.2021 (Weihnachtsferien)**

**Was ist der Club Aktiv Gesund?**  
Der Club Aktiv Gesund ist ein gemeinnütziger Verein der ASKÖ Salzburg, der im Bereich der Fitness- & Gesundheitsförderung tätig ist. Ein Team aus Sportwissenschaftlern & staatlich geprüften Übungsleitern, Lehrwarten, Gesundheitsberatern und Wellnesstrainern beschäftigt sich ausschließlich mit der Planung und Umsetzung gesundheitsfördernder Aktivitäten. Zu den Arbeitsbereichen zählen Gesundheitstrainingskurse & Seminare, Bewegungsprojekte in Kindergärten & Schulen, Fitnessförderung in Betrieben & 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 nutzen.

**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. € 20,- 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 oder Online-Registrierung**  
Die Anmeldung erfolgt durch Einzahlung des Kursbeitrages mittels Rechnung. Diese wird Ihnen nach Eingang der Anmeldekarte (blauer Abschnitt) oder auf Anfrage (Tel. 0662-45 11 24, Club Aktiv Gesund) übermittelt. Nach Einzahlung ist Ihre Rechnung Ihre Kurskarte.

**Mitzubringen ...**  
– für alle Hallenkurse: Trainingsbekleidung, Handtuch sowie leichte Turnschuhe, die keine schwarzen Streifen verursachen.

**Alle Kurse wurden mit dem Qualitätssiegel für gesunde Bewegung & Sport im Verein der Fit Sport Austria GmbH prämiert.**

**VERANSTALTUNGSHINWEISE**  
– **39. Gesundheitstag:** Do. 10.09.2020, 10.00–18.00 Uhr. „Tag der offenen Tür“ im Gesundheitssportzentrum Gnigl mit Blutdruck-, Körperfettmessung und Vorstellung des Rückenfitness-Zentrum nach Dr. Wolff.

**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](mailto:info@clubaktivgesund.at)  
MMag. Oliver Jarau

