

AKTIV gesund in Zemendorf

Datum	Kurs Nr.	Uhrzeit	Kursort
13.03.2025 Donnerstag	55	18:30 – 19:30Uhr	Rückenfit im Turnsaal der Volksschule Zemendorf

Kursinhalt:

- ausgleichende Übungen gegen den Problembereich „Rückenschmerz“
- mildes Herz-Kreislauftraining
- Erhalten der Gelenkbeweglichkeit
- Hinweise für die Umsetzung erworbener Erfahrungen im Alltag

KURSDetails

Frühjahrs-Semester



Kosten	55€
Dauer	10 Einheiten
Trainer	Willi Beck
Mindestteilnehmer	8 Personen
Anmeldung	Online ab Anfang September möglich:
	www.askoe-burgenland.at/de/aktuelle-angebote



KONTAKT und weitere INFORMATION

Kristin Haider-Maurer | Tel.: 02682 666 54 3
kristin.haider-maurer@askoe-burgenland.at



ASKÖ Burgenland
Ruster Straße 8 | 7000 Eisenstadt | 02682/66654
office@askoe-burgenland.at | www.askoe-burgenland.at
ZVR-Nr. 223 395 185
IBAN: AT25 5100 0900 1591 5400 BIC: EHHBAT2E