

AKTIV gesund in Zemendorf

Datum	Kurs Nr.	Uhrzeit	Kursort
19.02.2026 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

Online Anmeldung



Kosten	70€ inkl. Turnsaalmiete (neu)
Dauer	10 Einheiten
Trainer	Willi Beck
Mindestteilnehmer	8 Personen
Anmeldung	Online ab 17.12.2025 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