

AKTIV gesund in Zemendorf

Datum

Kurs Nr.

Uhrzeit

Kursort

02.10.2025
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

Herbst-Semester



Kosten

77€

Dauer

14 Einheiten

Trainer

Willi Beck

Mindestteilnehmer

8 Personen

Anmeldung

Online ab Ende August 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