

AKTIV gesund in Kemetten

Datum	Kurs Nr.	Uhrzeit	Kursort
28.09.2023 Donnerstag	1060	19:00 – 20:00Uhr	Funktionelles Ganzkörpertraining (Turnsaal der Volksschule Kemetten)

Kursinhalt:

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

KURSDetails

Onlineanmeldung erforderlich



Kosten	77€
Dauer	14 Einheiten
Trainerin	Nicole Koller-Mangold
Mindestteilnehmer	8 Personen
Anmeldung	Online ab sofort möglich: www.askoe-burgenland.at/de/aktuelle-angebote/kursprogramm



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