

AKTIV gesund in Trausdorf

Datum	Kurs Nr.	Uhrzeit	Kursort
24.03.2022 Donnerstag Sozialzentrum	954	13:30 – 14:30Uhr	Aufbau Fit – Ausdauertraining (sanftes Ausdauertraining am Rad- Ergometer)
24.03.2022 Donnerstag Sozialzentrum	955	17:30 – 18:30Uhr	Rückenfit Kurs (ausgleichende Übungen gegen den Problembereich „Rückenschmerz“)

KURSDetails



Kosten	55€/Kurs. Für alle Trausdorfer/innen übernimmt das „Gesunde Dorf“ 20€ der Kurskosten, der Kursbetrag beträgt dann 35€.
Dauer	12 Einheiten
Trainerin	Eszter Bary
Mindestteilnehmer	8 Personen
Anmeldung	Bei der Trainerin in der ersten Kurseinheit
Kursnummer	954 (Ergometer); 955 (Rückenfit)

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