



KURSE 2026/27

Herbst – Winter



KURSPROGRAMM WS 2026/27

RÜCKEN-FIT

Rückenbeschwerden sind die Volkskrankheit Nr. 1. Im Trainingskurs erlernen Sie ausgleichende Übungen gegen den Problembereich „Rückenschmerz“. Der Bewegungsapparat und die Muskulatur werden mobilisiert, gekräftigt, gedehnt und entspannt. Muskelverspannungen lösen sich und die Beweglichkeit wird dadurch erhöht.

15 Einheiten € 101,-

RF 01	21.09.2026 - 25.01.2027	Mo	09.00–10.00 Uhr
RF 02	23.09.2026 - 27.01.2027	Mi	09.00–10.00 Uhr
RF 03	23.09.2026 - 27.01.2027	Mi	16.00–17.00 Uhr
RF 08	22.09.2026 - 02.02.2027	Di	17.45–18.45 Uhr (Sportzentrum Itzling, Gymnastiksaal, Plainstraße 123, 5020 Sbg.)

RF 04	21.09.2026 - 25.01.2027	Mo	09.30–10.30 Uhr
RF 05	21.09.2026 - 25.01.2027	Mo	17.55–18.55 Uhr
RF 06	22.09.2026 - 02.02.2027	Di	19.00–20.00 Uhr
RF 09	24.09.2026 - 21.01.2027	Do	17.00–18.00 Uhr
RF 12	21.09.2026 - 25.01.2027	Mo	16.50–17.50 Uhr (Gesundheitssportzentrum Gnigl, DOJO Halle, Parscherstraße 4, 5023 Sbg.)

RF 11	22.09.2026 - 02.02.2027	Di	10.15–11.15 Uhr (ASKÖ Sportzentrum West, Gymnastiksaal, Eichetstr. 29–31, 5020 Sbg.)
--------------	-------------------------	----	---

R 5001	23.09.2026 - 27.01.2027	Mi	18.00–19.00 Uhr
R 5002	01.10.2026 - 28.01.2027	Do	17.30–18.30 Uhr (Volksschule Itzling, Turnhalle, Kirchenstraße 24, 5020 Salzburg)

R 5003	22.09.2026 - 02.02.2027	Di	17.00–18.00 Uhr (VS Maxglan I, Turnhalle, Siezenheimerstraße 14a, 5020 Salzburg)
---------------	-------------------------	----	---

R 5004	01.10.2026 - 28.01.2027	Do	17.10–18.05 Uhr (Allg. Sonderschule Aighof I, Turnhalle, Böhm-Ermolli-Straße 1–3, 5020 Salzburg)
---------------	-------------------------	----	---



RÜCKENFITNESS-ZENTRUM – DR. WOLFF IM PRÄVENTIONSPARK

Das individuelle „Präventive Gerätetraining für Ihre Rückengesundheit“ orientiert sich mit seinen Inhalten an speziellen Erkenntnissen aus der Rücken-Präventionsforschung.

Die gesundheitliche Situation soll durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen verbessert und gestärkt werden.

Zielgruppe:

- Personen, die vorbeugend etwas für ihre Rückengesundheit tun wollen
 - Personen, die bereits bestehende Rückenbeschwerden aufweisen
- 15 Einheiten € 101,-**

RFZ FS 01	23.09.2026 - 27.01.2027	Mi	18.00–19.00 Uhr (ASKÖ Sportzentrum West, Präventionspark, Eichetstr. 29–31, 5020 Salzburg)
------------------	-------------------------	----	---

RFZ FS 02	24.09.2026 - 21.01.2027	Do	17.00–18.00 Uhr (ASKÖ Sportzentrum West, Präventionspark, Eichetstr. 29–31, 5020 Salzburg)
------------------	-------------------------	----	---

KRAFT-AUSDAUER-ZIRKEL

Das Kraft-Ausdauer-Training im Dr. Wolff Präventionspark basiert auf einem modernen Trainingskonzept und wirkt gegen Übergewicht, Herz-Kreislauf-Problemen und Beschwerden des Bewegungsapparats.

Sie trainieren unter Anleitung und ständiger Kontrolle durch erfahrene Trainer mit individuell auf Sie abgestimmten Einstellungen an den Trainingsgeräten.

15 Einheiten (90 Min.) € 136,-

KAZ 01	21.09.2026 - 25.01.2027	Mo	17.30–19.00 Uhr
KAZ 02	24.09.2026 - 21.01.2027	Do	18.00–19.30 Uhr
KAZ 03	23.09.2026 - 27.01.2027	Mi	19.05–20.35 Uhr (ASKÖ Sportzentrum West, Präventionspark, Eichetstraße 29–31, 5020 Salzburg)

Die Kursbeiträge sind Betriebs- & Erhaltungskostenbeiträge & beinhalten zeitlich begrenzte Mitgliedschaften (Versicherungsleistung). [WEITERE KURSANGEBOTE >](#)

AQUA-TRAINING

Kräftigungsgymnastik im Wasser zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems. **15 Einheiten € 105,-**

AT 01	22.09.2026 - 02.02.2027	Di	17.45–18.30 Uhr
AT 02	22.09.2026 - 02.02.2027	Di	18.40–19.25 Uhr
AT 03	22.09.2026 - 02.02.2027	Di	19.35–20.20 Uhr
AT 04	22.09.2026 - 02.02.2027	Di	20.30–21.15 Uhr
AT 05	01.10.2026 - 28.01.2027	Do	18.40–19.25 Uhr
AT 06	01.10.2026 - 28.01.2027	Do	19.35–20.20 Uhr
AT 07	01.10.2026 - 28.01.2027	Do	20.30–21.15 Uhr
AT 08	25.09.2026 - 22.01.2027	Fr	15.40–16.25 Uhr
AT 09	25.09.2026 - 22.01.2027	Fr	16.35–17.20 Uhr
AT 10	01.10.2026 - 28.01.2027	Do	17.45–18.30 Uhr (NMS Taxham, Hallenbad, Franz-Linher-Str. 4, 5020 Salzburg)

MORNING FLOW

Morning Flow verbindet kräftigende Pilates-Bewegungen, energetisierende Yogaübungen, bewusste Atmung, Entspannungstechniken und Dankbarkeitsübungen für einen rundum fließenden Start in den Tag. Das Training erhöht Achtsamkeit und Körperbewusstsein im Alltag.

15 Einheiten € 116,-

MOF 01	21.09.2026 - 25.01.2027	Mo	08.15–09.15 Uhr (Gesundheitssportzentrum Gnigl, DOJO Halle, Parscherstraße 4, 5023 Sbg.)
---------------	-------------------------	----	---

PILATES

Pilates ist ein sanftes, effektives Training der tiefliegenden Muskelschichten. Es verbindet Übungen zur Steigerung der Konzentration, Koordination & Kondition. Die Muskeln werden gekräftigt, gedehnt & entspannt.

15 Einheiten € 101,-

PIL 01	23.09.2026 - 27.01.2027	Mi	18.00–19.00 Uhr (ASKÖ Sportzentrum West, Gymnastiksaal, Eichetstr. 29–31, 5020 Sbg.)
PIL 02	24.09.2026 - 21.01.2027	Do	18.00–19.00 Uhr
PIL 03	22.09.2026 - 02.02.2027	Di	18.00–19.00 Uhr
PIL 04	22.09.2026 - 02.02.2027	Di	19.00–20.00 Uhr
PIL 06	21.09.2026 - 25.01.2027	Mo	16.50–17.50 Uhr (Gesundheitssportzentrum Gnigl, DOJO Halle (PIL02) oder Spiegelsaal (PIL03+04+06), Parscherstraße 4, 5023 Salzburg)

YOGA

Yogaübungen kräftigen die Muskulatur, verbessern die Beweglichkeit und das Gleichgewicht. Viele Asanas mobilisieren die Wirbelsäule und stärken insgesamt den Bewegungsapparat. Regelmäßiges Yoga kann als gesundheitsfördernde Bewegung positiv auf die Gesundheit wirken und das körperliche und seelische Wohlbefinden unterstützen. Durch gezielte Körperübungen (Asanas) und bewusster Atmung erleben Sie die Grundprinzipien und die Grundhaltung des Yoga. Durch exakte Bewegungen werden verschiedene Muskelgruppen mobilisiert und gekräftigt und dadurch auch mehr Beweglichkeit erzielt.

15 Einheiten € 122,-

Anfänger

YO 01	23.09.2026 - 27.01.2027	Mi	16.50–17.50 Uhr
YO 02	23.09.2026 - 27.01.2027	Mi	17.55–18.55 Uhr
YO 06	24.09.2026 - 21.01.2027	Do	07.30–08.30 Uhr (Gesundheitssportzentrum Gnigl, DOJO Halle, Parscherstr. 4, 5023 Sbg.)

YO 04	23.09.2026 - 27.01.2027	Mi	18.30–19.30 Uhr
YO 05	23.09.2026 - 27.01.2027	Mi	19.40–20.40 Uhr (Sonderschule Taxham, Bewegungsraum, Peter-Pfenninger-Str.45, 5020 Sbg.)

YO 07	24.09.2026 - 21.01.2027	Do	18.15–19.15 Uhr
YO 08	24.09.2026 - 21.01.2027	Do	19.20–20.20 Uhr (ASKÖ Sportzentrum West, Seminarzentrum, Eichetstr. 29–31, 5020 Sbg.)

Fortgeschrittene

YO 03	23.09.2026 - 27.01.2027	Mi	19.00–20.00 Uhr (Gesundheitssportzentrum Gnigl, DOJO Halle, Parscherstr. 4, 5023 Sbg.)
--------------	-------------------------	----	---

AKTIV GRUPPEN

Gemeinsame Aktivität motiviert und in einer Gruppe tun sich viele Menschen leichter, ihren Lebensstil neu zu gestalten. In den Aktiv-Gruppen werden die motorischen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Koordination & Beweglichkeit trainiert. Das Training richtet sich an Einsteiger und sportlich mäßig fortgeschrittene Personen. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund.

15 Einheiten € 101,-

AG Itzling	22.09.2026 - 02.02.2027	Di	08.30–09.30 Uhr (Sportzentrum Itzling, Gymnastiksaal, Plainstraße 123, 5020 Salzburg)
AG Süd 01	24.09.2026 - 21.01.2027	Do	09.00–10.00 Uhr
AG Süd 02	24.09.2026 - 21.01.2027	Do	10.00–11.00 Uhr (PSV Salzburg, Bewegungshalle 1, Frohnburgweg 5, 5020 Salzburg)



KURSE 2026/27

Die Bezahlung der Kursbeiträge erfolgt durch:

- Bitte um Zusendung einer Rechnung
- Überweisung an den Club Aktiv Gesund
BIC: GIBAATWXXX, IBAN AT75 2011 1501 6767 1702

Telefon: 0662 - 45 11 24 • Fax: DW - 3

An den
CLUB AKTIV GESUND
Parscher Straße 4
5023 Salzburg

Bitte
ausreichend
frankieren

ANMELDEKARTE – KURSPROGRAMM

Bitte retournieren Sie die vollständig ausgefüllte Anmeldekarte bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn an den Club Aktiv Gesund (Parscherstraße 4, 5023 Salzburg, Tel. 0662-45 11 24, Fax-DW 3) *Nur von Kammer- bzw. Gewerkschaftsmitgliedern auszufüllen.

Die Anmeldung ist erst nach Einzahlung des Kursbeitrages gültig!

KURSNUMMER	KURSNAME
KURSORT	KURSTAG
VORNAME	FAMILIENNAME
STRASSE	PLZ
IBAN *	BIC *
E-MAIL	
DATUM	UNTERSCHRIFT

KURSANMELDUNG ONLINE: www.clubaktivgesund.at



www.clubaktivgesund.at

Salzburger
SPARKASSE



jackpot.fit ist ein Gesundheitssportprogramm der SVS für Sport-Beginner und Wiedereinsteiger (30–65 Jahre) mit wenig Bewegung im Alltag. Das Training kombiniert Kraft, -Ausdauer und Koordinationselemente und unterstützt Sie dabei, mehr Bewegung nachhaltig in den Alltag zu integrieren. Das erste Semester ist kostenlos. Anmeldung und Schnuppertraining unter: www.jackpot.fit



ALLGEMEINE KRÄFTIGUNGSGYMNASTIK

Allgemeine Kräftigung der gesamten Muskulatur mit Handgeräten z.B. Theraband & Hanteln. **15 Einheiten** € 101,–

AK 01	21.09.2026 - 25.01.2027	Mo	19.00–20.00 Uhr
AK 02	22.09.2026 - 02.02.2027	Di	18.00–19.00 Uhr

(Gesundheitssportzentrum Gnigl, DOJO Halle, Parscherstraße 4, 5023 Sbg.)

AK 03	01.10.2026 - 28.01.2027	Do	18.30–19.30 Uhr
--------------	-------------------------	----	-----------------

(VS Abfalter, Turnhalle, Dr. Petter Straße 19, 5020 Salzburg)

AK 04	01.10.2026 - 28.01.2027	Do	19.00–20.00 Uhr
--------------	-------------------------	----	-----------------

(Allg. Sonderschule Taxham, Turnhalle, Peter-Pfenninger-Str. 45, 5020 Sbg.)

AK 05	22.09.2026 - 02.02.2027	Di	18.45–19.45 Uhr
--------------	-------------------------	----	-----------------

(VS Schallmoos, Turnhalle, Meierhofweg 4, 5020 Salzburg)

AK 06	22.09.2026 - 02.02.2027	Di	09.15–10.15 Uhr
--------------	-------------------------	----	-----------------

(Gesundheitssportzentrum Gnigl, DOJO Halle, Parscherstraße 4, 5023 Sbg.)

FIT RUND UND GESUND

Übergewicht ist nicht nur ein Schönheits- sondern auch ein Gesundheitsproblem. Neben gesunder Ernährung ist regelmäßige Bewegung wichtig im „Kampf“ gegen überschüssige Kilos. Kursziel: durch Kräftigungsgymnastik Muskulatur aufzubauen, damit den Grundumsatz erhöhen. Ausdauerorientierte Spiele steigern den Energieverbrauch. **15 Einheiten** € 101,–

FRG 01	22.09.2026 - 02.02.2027	Di	18.15–19.15 Uhr
---------------	-------------------------	----	-----------------

(ASKÖ Sportzentrum West, Gymnastiksaal, Eichetstr. 29–31, 5020 Salzburg)

SICHER FIT ÜBER 50

Koordinationstraining (Gleichgewicht, Reaktion) zur Steigerung der körperlichen Fitness (Kraft und Ausdauer), Beweglichkeit und Sturzvorbeugung. **15 Einheiten** € 101,–

SF 50 01	22.09.2026 - 02.02.2027	Di	16.30–17.30 Uhr
SF 50 02	23.09.2026 - 27.01.2027	Mi	10.15–11.15 Uhr

(Sportzentrum Itzling, Gymnastiksaal, Plainstraße 123, 5020 Salzburg)

SF 50 03	01.10.2026 - 28.01.2027	Do	18.00–19.00 Uhr
SF 50 04	23.09.2026 - 27.01.2027	Mi	18.00–19.00 Uhr

(Allg. Sonderschule Taxham, Turnhalle, Peter-Pfenninger-Str. 45, 5020 Sbg.)

FRAUEN-FIT

Ganzkörpertraining für Frauen mit Schwerpunkt auf das Kräftigen von der tiefliegenden Rumpf- und Beckenmuskulatur. **15 Einheiten** € 101,–

ZUMBA

Zumba® Fitness verbindet lateinamerikanische Tänze mit Fitnessübungen. Das Intervalltraining kombiniert langsame und schnelle Rhythmen. Für jeden, der Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand „wegtanzen“ möchte. Bei heißer Musik wird die Kondition verbessert. **15 Einheiten** € 116,–

ZU 01	23.09.2026 - 27.01.2027	Mi	08.30–09.30 Uhr
ZU 02	24.09.2026 - 21.01.2027	Do	18.00–19.00 Uhr
ZU 03	24.09.2026 - 21.01.2027	Do	19.00–20.00 Uhr

(Gesundheitssportzentrum Gnigl, Spiegelsaal, Parscherstr. 4, 5023 Sbg.)

FIT FÜRS LEBEN

Das Fit fürs Leben Bewegungstraining ist speziell für ältere Personen, unter besonderer Berücksichtigung chronischer Erkrankungen. Neben einem Fahrradergometertraining stehen auch Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen auf dem Programm. **15 Einheiten** € 113,–

FFL 01	21.09.2026 - 25.01.2027	Mo	08.30–10.00 Uhr
FFL 02	21.09.2026 - 25.01.2027	Mo	10.15–11.45 Uhr
FFL 03	24.09.2026 - 21.01.2027	Do	15.00–16.30 Uhr

(ASKÖ Sportzentrum West, Präventionspark, Eichetstr. 29–31, 5020 Sbg.)

SESSEL-GYMNASTIK

Gesundheitsorientierte Bewegung – auch im Sitzen – für mehr Fitness und Sicherheit im Alltag. Mit unserer Sesselgymnastik stärken Sie Muskulatur, Beweglichkeit, Koordination und Geschicklichkeit. Einfache Übungen mit und ohne Kleingeräte fördern die Selbstständigkeit. **15 Einheiten** € 101,–

SEG 01	21.09.2026 - 25.01.2027	Mo	10.30–11.30 Uhr
---------------	-------------------------	----	-----------------

(Pfarre Itzling, Antoniusaal, Kirchenstraße 32-34, 5020 Sbg.)

SEG 02	21.09.2026 - 25.01.2027	Mo	11.15–12.15 Uhr
---------------	-------------------------	----	-----------------

(Rosa Zukunft, Veranstaltungsraum, Rosa-Hofmann-Straße 6a, 5020 Sbg.)

ELTERN-KINDER-BEWEGUNGSSPIELGRUPPE

Die Eltern können mit ihren Kindern (Alter 1–2 Jahre) in kleinen Gruppen spielerische Bewegungserfahrungen sammeln. Erfahren, Erproben und Erweitern der motorischen Fertigkeiten, sowie das soziale Lernen stehen im Vordergrund (max. 12 Familien). **15 Einheiten** € 101,–

EKBS 01	21.09.2026 - 25.01.2027	Mo	14.30–15.45 Uhr
----------------	-------------------------	----	-----------------

(Sportzentrum Itzling, Judohalle, Plainstraße 123, 5020 Salzburg)

ELTERN-KINDER-TURNEN

1,5 bis 3-jährige Kinder sollen gemeinsam mit ihren Eltern ihre Bewegungsfertigkeiten erweitern und ihren Spielraum vergrößern. Spielerische Gesundheitsförderung durch gemeinsame Bewegung (max. 14 Familien). **15 Einheiten** € 101,–

EKT 01	22.09.2026 - 02.02.2027	Di	09.30–10.45 Uhr
EKT 03	22.09.2026 - 02.02.2027	Di	14.30–15.45 Uhr

(Gesundheitssportzentrum Gnigl, Spiegelsaal, Parscherstraße 4, 5023 Sbg.)

EKT 02	21.09.2026 - 25.01.2027	Mo	15.50–17.05 Uhr
---------------	-------------------------	----	-----------------

(Sportzentrum Itzling, Judohalle, Plainstraße 123, 5020 Salzburg)

HOPSI HOPPER KINDERTURNEN

Spielerisches Kinderturnen mit Hopsi Hopper, dem Fitnessmaskottchen der ASKÖ. Nicht der Leistungsgedanke, sondern Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund. Koordinationsübungen, kleine Spiele, Geräteturnen und vieles mehr erwartet die Kinder (max. 25 Kinder). HHT 01 (6–10 Jahre), HHT 02 (4–6 Jahre). **15 Einheiten** € 101,–

HHT 01	21.09.2026 - 25.01.2027	Mo	17.00–18.30 Uhr
HHT 02	22.09.2026 - 02.02.2027	Di	17.00–18.00 Uhr

(Allg. Sonderschule Taxham, Turnhalle, Peter-Pfenninger-Str. 45, 5020 Salzburg)

Alle Kurse wurden mit dem Qualitätssiegel für gesunde Bewegung & Sport im Verein der Fit Sport Austria GmbH prämiert.



JUMPING-FIT

Ist ein intensives Fitnesstraining auf einem speziell entwickelten Trampolin. Ein dynamisches, gelenkschonendes Ganzkörpertraining, die Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit verbessert. Das Springen zu motivierenden Beats macht richtig Spaß, nebenbei werden die Hauptmuskelgruppen sowie die Tiefenmuskulatur der Wirbelsäule gekräftigt. Ein lockeres Aufwärmen mit Ausgleichsübungen zwischendurch, sowie ein sanftes Cool Down runden die Stunde ab. **15 Einheiten** € 122,–

JUF01-55 +	22.09.2026 - 27.01.2027	Di	16.00–17.00 Uhr
JUF02	22.09.2026 - 27.01.2027	Di	17.00–18.00 Uhr

(Gesundheitssportzentrum Gnigl, Spiegelsaal, Parscherstr. 4, 5023 Sbg.)

MÄNNER-FIT

Nach der „Aufwärmphase“ werden Ballspiele durchgeführt. Kraft & Ausdauer sowie Koordination werden mit unterschiedlichen Programmen (Kraftzirkel, Musikgymnastik, Laufzirkel, Intervalltraining) trainiert. Zum Abschluss werden alle Muskelgruppen umfangreich gedehnt. **15 Einheiten (90 Min.)** €122,–

MF 01	21.09.2026 - 25.01.2027	Mo	18.30–20.00 Uhr
--------------	-------------------------	----	-----------------

(Privatgymnasium Herz-Jesu-Missionare, Turnhalle, Schönleitenstr. 1, 5020 Sbg.)

REINE MÄNNERSACHE

Das Bewegungstraining ist speziell für Männer ab 50 Jahren konzipiert. Dosierte Aufwärmen und funktionelle Übungen mit dem Schwerpunkt Kräftigung, Beweglichkeit & Koordination. **15 Einheiten** € 101,–

RM 01	01.10.2026 - 28.01.2027	Do	17.00–18.00 Uhr
--------------	-------------------------	----	-----------------

(Allg. Sonderschule Taxham, Turnhalle, Peter-Pfenninger-Str. 45, 5020 Sbg.)

HIGH-INTENSITY-TRAINING

Ein Kraftausdauer-Workout für alle, die bei flotter Musik ein schnelles, effektives Training absolvieren wollen. Im High-Intensity-Training wechselt immer ein hochintensives Intervall mit einem Pausenintervall. **15 Einheiten** € 116,–

HIT 01	24.09.2026 - 21.01.2027	Do	19.00–20.00 Uhr
---------------	-------------------------	----	-----------------

(Gesundheitssportzentrum Gnigl, DOJO Halle, Parscherstr. 4, 5023 Sbg.)

Was ist der Club Aktiv Gesund?

Der Club Aktiv Gesund ist ein gemeinnütziger Verein der ASKÖ Salzburg, der im Bereich der Fitness- & Gesundheitsförderung tätig ist. Ein Team aus Sportwissenschaftlern & staatlich geprüften Übungsleitern, Lehrwarten, Gesundheitsberatern und Wellnesstrainern beschäftigt sich ausschließlich mit der Planung und Umsetzung gesundheitsfördernder Aktivitäten. Zu den Arbeitsbereichen zählen Gesundheitstrainingskurse & Seminare, Bewegungsprojekte in Kindergärten & Schulen, Fitnessförderung in Betrieben & das Sturzvorsorgeprogramm „Sicher Fit über 50“.

AK-Plus Gesundheitsscheck

Die ARGE Betriebssport von AK und ÖGB Salzburg gewährt den kammer- bzw. gewerkschaftszugehörigen Kursteilnehmern des Club Aktiv Gesund einen Förderungsbeitrag bis 20% der Kurskosten, das sind dzt. € 20,– bis max. € 45,– bei den Sondertarifen wie (Präventionspark). Der Förderungsbeitrag kann einmal pro Kursjahr (Frühjahr/Winter) in Anspruch genommen werden. Für die Kostenrückerstattung bitte die persönlichen Daten auf der Anmeldekarte ausfüllen und zurück senden.

Anmeldung/Kurskarte oder Online-Registrierung

Die Anmeldung erfolgt durch Einzahlung des Kursbeitrages mittels Rechnung. Diese wird Ihnen nach Eingang der Anmeldekarte (blauer Abschnitt) oder auf Anfrage (Tel. 0662-45 11 24, Club Aktiv Gesund) übermittelt. Nach Einzahlung ist Ihre Rechnung Ihre Kurskarte.

VERANSTALTUNGSHINWEISE

51. Gesundheitstag: Do. 10.09.2026, 10.00–18.00 Uhr. „Tag der offenen Tür“ im Gesundheitssportzentrum Gnigl mit Blutdruck-, Körperfettmessung und Vorstellung des Kursprogrammes.

SCHULFERIEN

26.10.26 - 30.10.26 (Herbstferien)
21.12.26 - 06.01.27 (Weihnachtsferien)

INFORMATIONEN

Club Aktiv Gesund, Zentrum für Fitness und Gesundheitsförderung Gesundheitssportzentrum Gnigl, 5023 Salzburg, Parscherstraße 4 Tel. 0662-45 11 24-15, e-mail: info@clubaktivgesund.at MMag. Oliver Jarau

