CLUB AKTIV GESUND

KURSE 2024

Frühjahr – Sommer

www.clubaktivgesund.at

www.clubaktivgesund.at

KURSPROGRAMM FS 2024

RÜCKEN-FIT

Rückenbeschwerden sind die Volkskrankheit Nr. 1. Im Trainingskurs erlernen Sie ausgleichende Übungen gegen den Problemkreis „Rückenschmerz". Der Bewegungsapparat und die Muskulatur werden mobilisiert, gekräftigt, gedehnt und entspannt. Muskelverspannungen lösen sich und die Beweglichkeit wird dadurch erhöht.
15 Einheiten **€ 95,–**

RF 01	19.02.2024 - 17.06.2024	Mo	09.00–10.00 Uhr
RF 02	21.02.2024 - 12.06.2024	Mi	09.00–10.00 Uhr
RF 03	21.02.2024 - 12.06.2024	Mi	16.00–17.00 Uhr
RF 08	20.02.2024 - 04.06.2024	Di	17.45–18.45 Uhr

(Sportzentrum Itzling, Gymnastiksaal, Plainstraße 123, 5020 Sbg.)

RF 04	19.02.2024 - 17.06.2024	Mo	09.30–10.30 Uhr
RF 05	19.02.2024 - 17.06.2024	Mo	18.00–19.00 Uhr
RF 06	20.02.2024 - 04.06.2024	Di	19.00–20.00 Uhr
RF 09	22.02.2024 - 20.06.2024	Do	17.00–18.00 Uhr

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

RF 07	19.02.2024 - 17.06.2024	Mo	16.50–17.50 Uhr

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

R 5001	21.02.2024 - 12.06.2024	Mi	18.00–19.00 Uhr
R 5002	22.02.2024 - 20.06.2024	Do	17.30–18.30 Uhr

(Volksschule Itzling, Turnhalle, Kirchenstraße 24, 5020 Sbg.)

R 5003	20.02.2024 - 04.06.2024	Di	17.00–18.00 Uhr

(VS Maxglan I, Turnhalle, Siezenheimerstraße 14a, 5020 Sbg.)

R 5004	22.02.2024 - 20.06.2024	Do	17.10–18.05 Uhr

(Allg. Sonderschule Aiglhof I, Turnhalle, Böhm-Ermolli-Straße 1–3, 5020 Sbg.)

11 TEAMSPORTS

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 **€ 95,–**

RFZ FS 01	21.02.2024 - 12.06.2024	Mi	18.00–19.00 Uhr

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

RFZ FS 02	22.02.2024 - 20.06.2024	Do	17.00–18.00 Uhr

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

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.) **€ 129,–**

KAZ 01	19.02.2024 - 17.06.2024	Mo	17.30–19.00 Uhr

(ASKÖ Sportzentrum West, Präventionspark, Eichetstraße 29-31, 5020 Sbg.)

KAZ 02	22.02.2024 - 20.06.2024	Do	18.00–19.30 Uhr

(ASKÖ Sportzentrum West, Präventionspark, Eichetstraße 29-31, 5020 Sbg.)

Die Kursbeiträge sind Betriebs- & Erhaltungskostenbeiträge & beinhalten zeitlich begrenzte Mitgliedschaften (Versicherungsleistung).

WEITERE KURSANGEBOTE >

Betriebs Sport AK ÖGB

AQUA-TRAINING

Kräftigungsgymnastik im Wasser zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems. **15 Einheiten** **€ 99,–**

AT 01	20.02.2024 - 04.06.2024	Di	17.30–18.15 Uhr
AT 02	20.02.2024 - 04.06.2024	Di	18.30–19.15 Uhr
AT 03	20.02.2024 - 04.06.2024	Di	19.30–20.15 Uhr
AT 04	20.02.2024 - 04.06.2024	Di	20.30–21.15 Uhr
AT 05	22.02.2024 - 20.06.2024	Do	18.35–19.20 Uhr
AT 06	22.02.2024 - 20.06.2024	Do	19.30–20.15 Uhr
AT 07	22.02.2024 - 20.06.2024	Do	20.30–21.15 Uhr
AT 08	23.02.2024 - 14.06.2024	Fr	15.40–16.25 Uhr
AT 09	23.02.2024 - 14.06.2024	Fr	16.35–17.20 Uhr

(NMS Taxham, Hallenbad, Franz-Linher-Str. 4, 5020 Sbg.)

DIABETES-FIT

Sanfte Bewegungsformen mit Ausdauercharakter, Kräftigungsgymnastik für den Erhalt & Aufbau der Muskulatur. Spielerische & koordinative Bewegungsformen, die auf die Zielgruppe abgestimmt sind & die Zuckerverwertung im Muskel verbessern soll. Die Überwachung mit Herzfrequenzmessgeräten & der Erfahrungsaustausch ist besonders wichtig.
15 Einheiten **€ 99,–**

DF 01	20.02.2024 - 04.06.2024	Di	09.15–10.30 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 **€ 95,–**

PIL 01	21.02.2024 - 12.06.2024	Mi	18.00–19.00 Uhr

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

PIL 02	22.02.2024 - 20.06.2024	Do	19.00–20.00 Uhr
PIL 03	20.02.2024 - 04.06.2024	Di	18.00–19.00 Uhr
PIL 04	20.02.2024 - 04.06.2024	Di	19.00–20.00 Uhr

(Gesundheitssportzentrum Gnigl, DOJO Halle (PIL02) oder Spiegelsaal (PIL03+04), Parscherstraße 4, 5023 Sbg.)

ASKÖ

YOGA

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 **€ 115,–**

Anfänger:

YO 01	21.02.2024 - 12.06.2024	Mi	16.50–17.50 Uhr
YO 02	21.02.2024 - 12.06.2024	Mi	17.55–18.55 Uhr
YO 06	22.02.2024 - 20.06.2024	Do	07.30–08.30 Uhr

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

YO 04	21.02.2024 - 12.06.2024	Mi	18.30–19.30 Uhr
YO 05	21.02.2024 - 12.06.2024	Mi	19.40–20.40 Uhr

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

YO 07	22.02.2024 - 20.06.2024	Do	18.15–19.15 Uhr

(ASKÖ Sportzentrum West, Seminarzentrum, Eichetstr. 29-31, 5020 Sbg.)

Fortgeschrittene:

YO 03	21.02.2024 - 12.06.2024	Mi	19.00–20.00 Uhr

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

AKTIV GRUPPEN

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 **€ 95,–**

AG Gnigl	19.02.2024 - 17.06.2024	Mo	17.00–18.00 Uhr

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

AG Itzling	20.02.2024 - 04.06.2024	Di	08.30–09.30 Uhr

(Sportzentrum Itzling, Gymnastiksaal, Plainstraße 123, 5020 Sbg.)

AG Eugendorf	22.02.2024 - 20.06.2024	Do	18.00–19.00 Uhr

(VS Kraiwiesen, Turnhalle, Kraiwiesen 23, 5301 Eugendorf)

AG Grödig	19.02.2024 - 17.06.2024	Mo	18.30–19.30 Uhr

(Multi-Funktions-Zentrum, Bewegungsraum, Göllstr. 7, 5082 Grödig)

AG Süd 01	22.02.2024 - 20.06.2024	Do	09.00-10.00 Uhr

(PSV Salzburg, Bewegungshalle 1, Frohnburgweg 5, 5020 Sbg.)

AG Süd 02	22.02.2024 - 20.06.2024	Do	10.00-11.00 Uhr

(PSV Salzburg, Bewegungshalle 1, Frohnburgweg 5, 5020 Sbg.)

Bitte ausreichend frankieren

An den
CLUB AKTIV GESUND
Parscher Straße 4
5023 Salzburg

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

KURSE FS 2024

Die Bezahlung der Kursbeiträge erfolgt durch:

- Bitte um Zusendung einer Rechnung
- Überweisung an den Club Aktiv Gesund
  BIC: SBGSAT2SXXX, IBAN AT79 2040 4005 0025 3922

www.clubaktivgesund.at

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 .....

KURSZEIT .....

VORNAME .....

FAMILIENNAME .....

TELEFON .....

STRASSE .....

PLZ .....

ORT .....

IBAN* .....

BIC* .....

E-MAIL .....

DATUM .....

UNTERSCHRIFT .....

KURSANMELDUNG ONLINE: www.clubaktivgesund.at

www.clubaktivgesund.at

Salzburger SPARKASSE

ALLGEMEINE KRÄFTIGUNGSGYMNASTIK

Allgemeine Kräftigung der gesamten Muskulatur mit Handgeräten z.B. Theraband & Hanteln. **15 Einheiten** **€ 95,–**

AK 01 19.02.2024 - 17.06.2024 Mo 19.00–20.00 Uhr
AK 02 20.02.2024 - 04.06.2024 Di 18.00–19.00 Uhr
(Gesundheitssportzentrum Gnigl, DOJO Halle, Parscherstraße 4, 5023 Sbg.)

AK 03 22.02.2024 - 20.06.2024 Do 18.30–19.30 Uhr
(VS Abfalter, Turnhalle, Dr. Petter Straße 19, 5020 Sbg.)

AK 04 22.02.2024 - 20.06.2024 Do 19.00–20.00 Uhr
(Allg. Sonderschule Taxham, Turnhalle, Peter-Pfenninger-Str. 45, 5020 Sbg.)

AK 05 20.02.2024 - 04.06.2024 Di 18.45–19.45 Uhr
(VS Schallmoos, Turnhalle, Meierhofweg 4, 5020 Salzburg)

NORDIC WALKING-TRAININGSKURSE

Diese Ganzkörpertrainingsart kräftigt sowohl das Herz-Kreislauf-System, als auch 90% der gesamten Muskulatur. **3 Einheiten**
Einsteiger-Workshops* **€ 28,–**

NW-WS 01 16.04.2024 - 30.04.2024 Di 18.00–19.00 Uhr
NW-WS 02 12.06.2024 - 26.06.2024 Mi 18.00–19.00 Uhr
*(Treffpunkt Gesundheitssportzentrum Gnigl, Parscherstr. 4, 5023 Sbg.)

Die Teilnehmer lernen die Grundtechnik des Nordic Walking, sowie Kräftigungs- & Dehnungsübungen kennen.

SICHER FIT ÜBER 50

Koordinationstraining (Gleichgewicht, Reaktion) zur Steigerung der körperlichen Fitness (Kraft und Ausdauer), Beweglichkeit und Sturzvorbeugung. **15 Einheiten** **€ 95,–**

SF 50 01 20.02.2024 - 04.06.2024 Di 16.30–17.30 Uhr
SF 50 02 21.02.2024 - 12.06.2024 Mi 10.15–11.15 Uhr
(Sportzentrum Itzling, Gymnastiksaal, Plainstraße 123, 5020 Sbg.)

SF 50 03 22.02.2024 - 20.06.2024 Do 18.00–19.00 Uhr
SF 50 04 21.02.2024 - 12.06.2024 Mi 18.00–19.00 Uhr
(Allg. Sonderschule Taxham, Turnhalle, Peter-Pfenninger-Str. 45, 5020 Sbg.)

SF 50 05 22.02.2024 - 20.06.2024 Do 08.30–09.30 Uhr
SF 50 06 22.02.2024 - 20.06.2024 Do 09.35–10.35 Uhr
(Rosa Zukunft, Veranstaltungsraum, Rosa Hofmannstr. 6, 5020 Sbg.)

FRAUEN-FIT

Ganzkörpertraining für Frauen mit Schwerpunkt auf das Kräftigen von der tiefliegenden Rumpf- und Beckenmuskulatur.
15 Einheiten **€ 95,–**

FF 01 19.02.2024 - 17.06.2024 Mo 10.15–11.15 Uhr
(Sportzentrum Itzling, Gymnastiksaal, Plainstraße 123, 5020 Sbg.)

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. Die Intensität bestimmt der Tanzende selbst. Bei heißer Musik wird der Körper gestraft & die Kondition verbessert.
15 Einheiten **€ 109,–**

ZU 01 21.02.2024 - 12.06.2024 Mi 08.30–09.30 Uhr
ZU 02 22.02.2024 - 20.06.2024 Do 18.00–19.00 Uhr
ZU 03 22.02.2024 - 20.06.2024 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 **€ 106,–**

FFL 01 19.02.2024 - 17.06.2024 Mo 08.30–10.00 Uhr
FFL 02 19.02.2024 - 17.06.2024 Mo 10.15–11.45 Uhr
FFL 03 22.02.2024 - 20.06.2024 Do 15.00–16.30 Uhr
(ASKÖ Sportzentrum West, Präventionspark, Eichetstr. 29–31, 5020 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 **€ 95,–**

FRG 01 20.02.2024 - 04.06.2024 Di 18.15–19.15 Uhr
(ASKÖ Sportzentrum West, Gymnastiksaal, Eichetstr. 29–31, 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 **€ 95,–**

EKBS 01 22.02.2024 - 20.06.2024 Do 14.45–16.00 Uhr
(Sportzentrum Itzling, Judohalle, Plainstraße 123, 5020 Sbg.)

ELTERN-KINDER-TURNEN

2 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 **€ 95,–**

EKT 01 20.02.2024 - 04.06.2024 Di 09.30–10.45 Uhr
EKT 03 20.02.2024 - 04.06.2024 Di 14.30–15.45 Uhr
(Gesundheitssportzentrum Gnigl, Spiegelsaal, Parscherstraße 4, 5023 Sbg.)

EKT 02 22.02.2024 - 20.06.2024 Do 16.05–17.20 Uhr
(Sportzentrum Itzling, Judohalle, Plainstraße 123, 5020 Sbg.)

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 **€ 95,–**

HHT 01 19.02.2024 - 17.06.2024 Mo 17.00–18.30 Uhr
HHT 02 20.02.2024 - 04.06.2024 Di 17.00–18.00 Uhr
(Allg. Sonderschule Taxham, Turnhalle, Peter-Pfenninger-Str. 45, 5020 Sbg.)

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, bei dem die Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit verbessert werden. 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 **€ 115,–**

JUF01-55 + 20.02.2024 - 04.06.2024 Di 16.00–17.00 Uhr
JUF02 20.02.2024 - 04.06.2024 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.) **€ 115,–**

MF 01 19.02.2024 - 17.06.2024 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. Dosiertes Aufwärmen sowie funktionelle Übungen mit dem Schwerpunkt Kräftigung, Beweglichkeit & Koordination werden in diesem Trainingskurs durchgeführt.
15 Einheiten **€ 95,–**

RM 01 22.02.2024 - 20.06.2024 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 Pauseninterval.
15 Einheiten **€ 109,–**

HIT 01 22.02.2024 - 20.06.2024 Do 20.00–21.00 Uhr
(Gesundheitssportzentrum Gnigl, DOJO Halle, Parscherstr. 4, 5023 Sbg.)

GESUNDHEITSVORTRÄGE

Die Vortragsreihe „Ernährungsmythen" vermittelt fundiertes Wissen und Fakten zu den Themen (Sport-) Ernährung und Lebensstilmodifikation. Dabei werden komplexe Themen aufbereitet und eine gesunde Ernährung mittels praktischer Tipps erklärt.
Informationen dazu und Anmeldemöglichkeiten/ Termine finden Sie auf unserer Homepage.

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 Sportwissenschaftern & 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 Anmeldungskarte (blauer Abschnitt) oder auf Anfrage (Tel. 0662-45 11 24, Club Aktiv Gesund) übermittelt. Nach Einzahlung ist Ihre Rechnung Ihre Kurskarte.

VERANSTALTUNGSHINWEISE

46. Gesundheitstag: Do. 08.02.2024, 10.00–18.00 Uhr.
„Tag der offenen Tür" im Gesundheitssportzentrum Gnigl mit Blutdruck-, Körperfettmessung und Vorstellung des Kursprogrammes.

SCHULFERIEN

23.03.2024 - 02.04.2024 Osterferien
18.05.2024 - 20.05.2024 Pfingstferien

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