

KURSE 2019

MONTAG - Seminarhaus St. Klara Vöcklabruck

16.35 bis 17.55 Uhr

YOGA I - sanftes Üben nach den Prinzipien der Spiraldynamik®

18.00 bis 19.20 Uhr

YOGA II - für bereits Praktizierende

19.25 bis 20.45 Uhr

YOGA III - für bereits Praktizierende

ab 14. Jänner -12 EH € 144,-

ab 16. September -10 EH € 120,-

DIENSTAG - Gaspoltshofen Gemeinde

8.00 bis 9.05 Uhr

Effektive Körperarbeit - Franklin-Methode® Kurs 1

9.15 bis 10.20 Uhr

Effektive Körperarbeit - Franklin-Methode® Kurs 2

ab 15. Jänner -10 EH € 75,- , ab 2. April -6 EH € 45,- , ab 17. September -10 EH € 75,-

MITTWOCH - Öffnung Musikschule

8.20 bis 9.30 Uhr

Effektive Körperarbeit - Franklin-Methode®

ab 16. Jänner -10 EH € 75,- , ab 3. April -6 EH € 45,- , ab 18. September -10 EH € 75,-

9.40 bis 11.00 Uhr

YOGA - für bewegungsfreudige Beginner und leicht Fortgeschrittene

ab 16. Jänner -10 EH € 110,- , ab 3. April -6 EH € 66,- , ab 18. September -10 EH € 110,-

- Vöcklabruck Stadion Sportraum

17.00 bis 18.25 Uhr

YOGA Faszien-Yoga und Spiraldynamik®

18.35 bis 20.00 Uhr

YOGA-TRIO Körperarbeit/Spiraldynamik®/ Rhythmik-Yoga für Bewegungsfreudige!

ab 16. Jänner -14 EH € 150,- , ab 18. September - 10 EH € 110,-

DONNERSTAG - Gaspoltshofen Gemeinde

8.30 bis 9.50 Uhr

YOGA - für Beginner und leicht Fortgeschrittene

ab 17. Jänner -10 EH € 110,- , ab 4. April -6 EH € 66,- , ab 19. September - 10 EH € 110,-

16.45 bis 18.05 Uhr

YOGA - für Beginner und leicht Fortgeschrittene

ab 17. Jänner -14 EH € 150,- ,

ab 19. September -10 EH € 110,-

- Öffnung Musikschule

19.00 bis 20.35 Uhr

YOGA-TRIO - Körperarbeit/Spiraldynamik®

Rhythmik-Yoga für Bewegungsfreudige!

ab 17. Jänner -14 EH € 150,-

ab 19. September -10 EH € 110,-

bitte schriftlich anmelden:

office@bewegung-bewegt.at

