



# Kursprogramm ab 8. Jänner 2018



## Yoga

Spezielle Asanas (=Körperstellungen), Pranayamas (=Atemübungen) und Entspannungsübungen kräftigen den Körper, fördern die Beweglichkeit und bauen die Entspannungsfähigkeit auf.

Montag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			9.00 -10.15
19.15 – 20.30	17.00 – 18.15	18.00 – 19.15	

## Pilates

Regelmäßiges Training führt zu einer Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit, sowie zu einer Optimierung der Körperhaltung.

Montag	Mittwoch	Donnerstag
09.15 – 10.15	18.30 – 19.30	16-45 – 17-45
18.00 – 19.00	19.40 – 20.40	

## Zumba

Zu lateinamerikanischer Musik wird mit leicht erlernbaren Schritten getanzt und dabei verschiedene Übungen zur Verbesserung der Fitness eingebaut.

**Montag:** 16.45 – 17.45

## Pilates mit Baby

**Pilates mit Baby** ist ideal für Mamas, die nach der Geburt wieder fit werden möchten.

**Montag:** 10.30 – 11.30

### Ort

Kursraum der Bach Apotheke, Steinbruchstraße 6, 1160 Wien

### Kosten

Pilates & Zumba (60min): 143 € für 11 Einheiten (8.Jänner bis 22.März 2018)

Yoga Kurse (75min): 165€ für 11 Einheiten (8.Jänner bis 23.März 2018)

Pilates mit Baby (60min): 150€ für einen 10er Block

Bei Anmeldung zu einem bestimmten Kurs ist ein Nachholen versäumter Stunden zu anderen Kurszeiten nach Absprache möglich. Schnuppern ist zu 10€ jederzeit möglich.

### Infos & Anmeldung

Theresa Wolf, MSc – Psychologin & Sportwissenschaftlerin  
0650/6622053 | office@koerpergut.at | www.koerpergut.at



K Ö R P E R G U T