

Kursprogramm Wellness-Oase Ansfelden ***** Kurse Sept. bis Dez. 2019 ***** WELLNESS-OASE ANSFELDEN, 4052 Ansfelden, Auweg 32

Kurse	Kurstag/Zeit	Sept/Okt 2019	Okt/Nov 2019	Nov/Dez 2019
Wildkräuter - Kräuterwanderung 2019-LLAF 6P14 01 (VHS)	Mittwoch 14.00 – 16.00 Uhr	25.09.2019 (VHS) € 21,60 /2,4 KE		
Vortrag/Workshop „Leben und Essen im Herbst/Winter“ 2019-LLAF 4V01 01 (VHS)	Samstag 18.00 – 20.00 Uhr		09.11.2019 (VHS) € 26,90 /2,5 KE	
Japanisches Heilströmen für den Hausgebrauch 2019-LLAF 4H08 02 (VHS)	Samstag 18.00 – 20.00 Uhr		05.10.2019 (VHS) € 23,00 /2,5 KE	
Massage für den Hausgebrauch 2019-LLAF 4M01 03 (VHS)	Samstag 18.00 – 20.30 Uhr		12.10.2019 (VHS) € 24,00 / 3 KE	
Faszientraining für zu Hause 2019-LLAF 4G12 02 (VHS)	Samstag 18.00 - 20.00 Uhr		19.10.2019 (VHS) € 22,00 / 2,4 KE	
Step-Aerobic meets Tabata	Montag 17.30 – 18.20 Uhr	23.09.19 (VHS) Schnuppereinheit 1x / € 10,50 2019-LLAF 4G18 03 (VHS)	30.09. – 02.12.19 (VHS) 8x / € 64,- Kein Kurs: 2019-LLAF 4G18 04 (VHS)	
Mix-It-Up inkl. Tabata-Training	Montag 18.40 – 19.30 Uhr	09.09. – 07.10.19 (WOA) 5x / € 42,-	14.10. – 11.11.19 (WOA) 5x / € 42,-	18.11. – 16.12.19 (WOA) 5x / € 42,-
TrampolinFitness (max. zulässiges Gewicht lt. Trampolinhersteller: 90 kg)	Montag 19.40 – 20.20 Uhr	09.09. – 07.10.19 (WOA) 5x / € 47,-	14.10. – 11.11.19 (WOA) 5x / € 42,-	18.11. – 16.12.19 (WOA) 5x / € 42,-

Kursprogramm Wellness-Oase Ansfelden ***** Kurse Sept. bis Dez. 2019 ***** WELLNESS-OASE ANSFELDEN, 4052 Ansfelden, Auweg 32

Functional bodyMOVE	Dienstag 18.00 – 18.50 Uhr	17.09. – 15.10.19 (WOA) 5x / € 42,-	22.10. – 19.11.19 (WOA) 5x / € 42,-	26.11. – 17.12.19 (WOA) 4x / € 36,-
bodyWORK inkl. Zirkeltraining	Dienstag 19.00 – 19.50 Uhr	17.09. – 15.10.19 (WOA) 5x / € 42,-	22.10. – 19.11.19 (WOA) 5x / € 42,-	26.11. – 17.12.19 (WOA) 4x / € 36,-
YogaFASZIAL - Fortgeschrittene	Dienstag 20.00 – 20.50 Uhr	17.09. – 15.10.19 (WOA) 5x / € 42,-	22.10. – 19.11.19 (WOA) 5x / € 42,-	26.11. – 17.12.19 (WOA) 4x / € 36,-
YogaFASZIAL – leicht Fortgeschrittene 1	Mittwoch 18.00 – 18.50 Uhr	04.09. – 09.10.19 (WOA) 5x / € 42,- Kein Kurs: 25.09.19	16.10. – 13.11.19 (WOA) 5x / € 42,-	20.11. – 18.12.19 (WOA) 5x / € 42,-
YogaFASZIAL – leicht Fortgeschrittene 2	Mittwoch 19.00 – 19.50 Uhr	04.09. – 09.10.19 (WOA) 5x / € 42,- Kein Kurs: 25.09.19	16.10. – 13.11.19 (WOA) 5x / € 42,-	20.11. – 18.12.19 (WOA) 5x / € 42,-
Bauch-weg-Kurs mit Marina	Mittwoch 20.00 – 20.50 Uhr	25.09.19 (VHS) Schnuppereinheit 1x / € 10,50 2019-LLAF 4G45 03	02.10. – 30.10.19 (VHS) € 46,00 / 5 KE 2019-LLAF 4G45 04	
Tanzen für Kinder Modern-Jazz-Dance (5-7 Jahre)	Donnerstag 16.00 – 16.50 Uhr	26.09.19 (VHS) Schnuppereinheit 1x / € 10,50 2019-LLAF 4T03 01	03.10. – 14.11.19 (VHS) € 42,70 / 7 KE 2019-LLAF 4T03 02	
4x15FITNESS für Fortgeschrittene	Donnerstag 18.00 – 19.00 Uhr	12.09. – 10.10.19 (WOA) 5x / € 42,-	24.10. – 21.11.19(WOA) 5x / € 42,-	28.11. – 19.12.19 (WOA) 4x / € 36,-

Kursprogramm Wellness-Oase Ansfelden ***** Kurse Sept. bis Dez. 2019 ***** WELLNESS-OASE ANSFELDEN, 4052 Ansfelden, Auweg 32

SLINGzirkel mit Trampolinbegleitg. (max. zulässiges Gewicht lt. Trampolinhersteller: 90 kg)	Donnerstag 19.10 – 20.00 Uhr	12.09. – 10.10.19 (WOA) 5x / € 47,-	24.10. – 21.11.19(WOA) 5x / € 47,-	28.11. – 19.12.19 (WOA) 4x / € 39,-
bodySTRETCH mit Edith	Donnerstag 20.10 – 21.00 Uhr	03.10. - 31.10.19 (WOA) 5x / € 42,-	7.11. – 5.12.19(WOA) 5x / € 42,-	
Trampolin-Fitness (WOA) Eltern/Kind (Preis 1 Elternteil+1Kind 6-8 Jahre)	Freitag 16.00 – 16.50 Uhr	20.09. - 25.10.19 (WOA) 5x / € 65,- Kein Kurs: 18.10.2019		
yogaFASZIAL am Morgen für AnfängerInnen	Samstag 9.00 – 9.50 Uhr		05.10. – 09.11.2019 (VHS) € 46,00 / 5 KE 2019-LLAF 4D01 06 (VHS)	16.11. – 14.12.19 (WOA) 5x / € 42,-
TrampolinFitness für AnfängerInnen (max. zulässiges Gewicht lt. Trampolinhersteller: 90 kg)	Samstag 10.00 – 10.50 Uhr		05.10. – 09.11.2019 (VHS) € 46,00 / 5 KE 2019-LLAF 4G26 04 (VHS)	16.11. – 14.12.19 (WOA) 5x / € 47,-
bodyTone Mit Marina	Sonntag 18.00 – 18.50 Uhr	22.09.19 (VHS) Schnuppereinheit 1x / € 10,50 2019-LLAF 4G31 07	06.10. – 10.11.19 (VHS) € 46,00 / 5 KE 2019-LLAF 4G31 08	
„Fit für Schi“ Mit Marina	Sonntag 19.00 – 19.50 Uhr	22.09.19 (VHS) Schnuppereinheit 1x / € 10,50 2019-LLAF 4G31 06	06.10. – 10.11.19 (VHS) € 46,00 / 5 KE 2019-LLAF 4G31 09	
Laufen für MOKI charityPROJEKT 2019 Wellness-Oase Ansfelden	Trainingsläufe	Freitag, 20.09.19 Mittwoch, 25.09.19 Freitag, 27.09.19	Ich freue mich wieder über rege Teilnahme	

Kursprogramm Wellness-Oase Ansfelden ***** Kurse Sept. bis Dez. 2019 ***** WELLNESS-OASE ANSFELDEN, 4052 Ansfelden, Auweg 32

<p>Laufen für MOKI charityPROJEKT 2019 Wellness-Oase Ansfelden</p>	<p>Sonntag 29. Sept. 19</p>	<p>Ich freue mich wieder über rege Teilnahme, ob als LäuferIn oder BesucherIn</p>	<p>Ich freue mich wieder über rege Teilnahme, ob als LäuferIn oder BesucherIn</p>	<p>Ich freue mich wieder über rege Teilnahme, ob als LäuferIn oder BesucherIn</p>
---	--	---	---	---

****** diverse ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN ******

Zur Erklärung:

Die grün markierten Kurse / Schnuppereinheiten / Workshops / Vorträge sind Kurse der VHS Ansfelden und sind direkt über die Homepage der VHS Ansfelden (www.vhsooe.at) oder gerne auch per Email an ansfelden@vhsooe.at anzumelden.

Die anderen Kurse sind Kurse der Wellness-Oase Ansfelden (WOA) und werden von mir abgehalten. Die Anmeldungen erfolgen direkt und nur über die Homepage www.treffpunkt-gesundheit.at/Kurse.

Wir freuen uns auf Euch!

**NEWSLETTER ANMELDEN (www.treffpunkt-gesundheit.at) –
dann gibt's immer als erster die Info bezüglich neuer Kursreihen zum Buchen!**