

Kursprogramm Wellness-Oase Ansfelden ***** LOCKDOWN 2.0 ***** WELLNESS-OASE ANSFELDEN, 4052 Ansfelden, Auweg 32



Leider lässt die derzeitige Situation es nicht wieder nicht zu, mich so um Euch zu kümmern und Euch zu betreuen, wie ich es gerne tun würde. Der Virus hat unser Leben immer noch fest im Griff und die Gesundheit Aller geht hier vor! ♥♥

Haltet Euch an die gesundheitlichen Vorgaben, damit wir so rasch als möglich gestärkt und mit viel Freude wieder ins Studio dürfen. Schaut auf Euch, auf Eure Gesundheit, und auf Eure Mitmenschen, unterstützt soweit es möglich ist.

♥ **Bis dahin gibt es mich für Euch ONLINE mit live-Trainings via ZOOM**



♥ **Ich vermisse euch jetzt schon und ich hoffe, wir sehen uns so rasch als möglich frisch und gestärkt wieder!
Ich halte euch auf dem Laufenden.....**

♥ **Haltet die Ohren steif und bleibt gesund! ♥**
Für Fragen stehe ich natürlich jederzeit zur Verfügung.
Eure Edith

Den Kursplan zu den Live-Trainings findet Ihr auf der nächsten Seite:

Kursprogramm Wellness-Oase Ansfelden ***** LOCKDOWN 2.0 ***** WELLNESS-OASE ANSFELDEN, 4052 Ansfelden, Auweg 32

ONLINE LIVE - STUNDENPLAN:

Montag:	17.30 Uhr	Fit mit PEZZI-Ball (PezziBall)
	18.30 Uhr	MixItUp – TabataStyle
	19.30 Uhr	TrampolinFitness (Trampolin)
Dienstag:	18.00 Uhr	bodyMOVE (ohne Trampolin)
	19.00 Uhr	bodyWORK Zirkelmodus
	20.00 Uhr	yogaFASZIAL Fortgeschrittene
Mittwoch	18.00 Uhr	yogaFASZIAL für leicht Fortgeschrittene
	19.00 Uhr	yogaFASZIAL für leicht Fortgeschrittene
Donnerstag	18.00 Uhr	4x15Fitness (Steppbrett)
	19.10 Uhr	SLINGzirkel (Sling-Trainer, ohne Trampolin)
Freitag	18.00 Uhr	PiloxingREVIVAL
	19.00 Uhr	FASZIENated FIT (Igelball, smovey, Faszienrolle)
Samstag	9.00 Uhr	yogaFASZIAL für leicht Fortgeschrittene

Mitmachen jederzeit möglich – einen Kurs bezahlen und bei allen Einheiten, die man möchte, mitmachen 😊

Einfach Email an office@treffpunkt-gesundheit.at schicken