

Kursprogramm Wellness-Oase Ansfelden ***** LOCKDOWN Ö ***** WELLNESS-OASE ANSFELDEN, 4052 Ansfelden, Auweg 32 ***** 21.Nov.21



Leider ist ab Montag, 22. November 2021 der Fitness- bzw. Massagebereich im Studio wieder behördlich geschlossen.

Alle Kurse im Kursprogramm auf der HP gelten bis auf weiteres ausgesetzt, die Termine werden – sobald wir wieder ins Studio dürfen – angepasst.

Die ab 22.11.21 offenen Kurseinheiten bleiben offen und werden – sobald wir wieder ins Studio dürfen – abgehalten.

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's 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 OÖ ***** WELLNESS-OASE ANSFELDEN, 4052 Ansfelden, Auweg 32 ***** 21.Nov.21

ZOOM - ONLINE-Kursplan ab 22. Nov. bis einschließlich 17. Dez. 2021:

Montag	18.00 – 18.50 Uhr	MixItUp - Tabata
	19.00 – 19.50 Uhr	bodyMOBILITY & bodySTRETCH
Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	FITAerobic & bodySTYLING
	19.10 – 20.00 Uhr	yogaFASZIAL „light“

Buchung:

- 1 Kurseinheit pro Woche (4 Wochen) € 30,- (1 EH à 7,50)
- 2 Kurseinheiten pro Woche (4 Wochen) € 50,- (1 EH à 6,25)
- 3 Kurseinheiten pro Woche (4 Wochen) € 70,- (1 EH à 5,25)
- 4 Kurseinheiten pro Woche (4 Wochen) € 90,- (4 = 3 = 1 Kurseinheit pro Woche gratis)

Wer im Laufe der 4 Wochen mehr als die gebuchten Kurse in Anspruch genommen hat, wird / werden die Einheit(en) im Nachhinein à € 10,- berechnet.

Die Kurse sind auch für Anfänger geeignet, allerdings ist eine Grundfitness Voraussetzung,
ebenso keine Bewegungseinschränkungen (bzw. akute Schmerzen) 😊

ANMELDUNG: erforderlich, einfach Email an office@treffpunkt-gesundheit.at schicken, die Zugangsdaten werden nach Anmeldung und Überweisung zugeschickt.

Zugang zu meiner Online-Plattform „bodyFIT-mit-Edith“: <http://www.treffpunkt-gesundheit.at/fitness-mit-edith-2/>

(Kostenpunkt: € 12,-/Monat, wöchentlich neue Beiträge)

G'sund bleim ** in Bewegung bleim 😊 ** Eure Edith

„Tu Deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen!“

(Theresa von Avila)