



Dein Genussstraining für Körper, Geist und Seele im Sommer

ATEMPAUSE - LOSLASSEN - ICH - SEIN - AUFBRECHEN - NEUANFANG - TATENDRANG - AUFLEBEN

Body&Soul

Jeweils Di

11., 18., 25. August 2015

Body&Soul ~ Move

10.00 – 11.00 Uhr

Klassische Kräftigungsstunde für Bauch-Bein-Po

Body&Soul ~ DanceMix

19.30 – 20.30 Uhr

Ein Mix aus verschiedensten Tanzstilen (Aerobic, Jazzdance, Modern...)

Leichte Schrittkombinationen werden zu einer Choreographie

zusammengesetzt. Einfach in den Sommer tanzen! Keine Vorkenntnisse notwendig!

Jeweils Mi

12., 19., 26. August 2015

Body&Soul ~ Balance

10.00 – 11.00 Uhr

Sanfte Kräftigungsstunde mit Achtsamkeit auf Atmung und Bewegung.

Harmonischer Bewegungsfluss lässt uns zur Ruhe kommen und Kraft tanken.

„Für Eile haben wir keine Zeit“

Ort: Volksschule WEST, Schulweg 3, 2000 Stockerau

Preis: € 10,- je Einheit und Stunde für SPORTUNION Mitglieder € 7,-

Infos und Anmeldung: Alexandra Kubica office@alisanta.at 0676/639 46 34

bis spätestens 28. Juli 2015

Die Einheiten finden ab 6 Personen statt!

IN KOOPERATION mit der

**SPORT
UNION
STOCKERAU**

