

# KIDSWORKOUT

*das Tanzworkout der coolen Kids*

Eine ultimative Tanz- und Fitnessparty für die kleinen Tanz-Fans, welche bei voller Lautstärke mit ihren Freunden abrocken können. Altersgemäße Musik, die man auch im Radio hört und lustige Bewegungen heizen den Kids auf der Tanzfläche ein.

Mo. 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 25.02., 04.03. und 11.03.2019

4 - 6 Jahre: 15:45 - 16:45 Uhr; 6 - 9 Jahre: 16:50 - 17:50 Uhr

Wo: NÖST - An der Bahn 5, 4502 St. Marien

Do. 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 28.02., 07.03. und 14.03.2019

4 - 6 Jahre: 15:50 - 16:50 Uhr; 9 - 13 Jahre: 16:55 - 17:55 Uhr

Wo: Pfarrsaal - St. Marien Nr. 6, 4502 St. Marien

Preis: 50 Euro für 8 Wochen.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Hinweis: Bequeme Kleidung und etwas zum Trinken (kein Essen) mitnehmen. Am letzten Kurstag findet eine kleine Aufführung statt. Beginn: 10 Minuten vor Kursende.



**Anmeldung bei:** Pia Reisinger, +43 664 885 839 18,  
office@piareisinger.at, www.piareisinger.at

# PILOXING



Piloxing kombiniert kraftvolle schnelle Bewegungen von Boxen mit ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen.

Mo. 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 25.02., 04.03. und 11.03.2019  
(18:00 - 19:00 Uhr und 19:05 - 20:05 Uhr), NÖST - An der Bahn 5, 4502 St. Marien

Do. 17.01., 24.01., 31.01.\* , 07.02.\* , 14.02., 28.02., 07.03.\* und 14.03.2019  
(19:05 - 20:05 Uhr), Pfarrsaal - St. Marien Nr. 6, 4502 St. Marien (\* = KIMST)

# ZUMBA



Zumba ist ein dynamisches, begeisterndes und effektives lateinamerikanisch-inspiriertes Fitness-System. Zumba ist eine einzigartige Kombination aus Tanz und Fitnessstraining mit erhöhtem Spaßfaktor! Dieser Fitness-Trend besteht aus leicht zu erlernenden Schritten begleitet von lateinamerikanischen Rhythmen.

Do. 17.01., 24.01., 31.01.\* , 07.02.\* , 14.02., 28.02., 07.03.\* und 14.03.2019  
(18:00 - 19:00 Uhr), Pfarrsaal - St. Marien Nr. 6, 4502 St. Marien (\* = KIMST)

# KRÄFTIGEN, DEHNEN UND RÜCKENWOHL

Dehnung und Kräftigung der Muskulatur stehen im Vordergrund, zusätzlich wird die Wirbelsäule mobilisiert und somit die Beweglichkeit und Flexibilität gestärkt. Einfache Koordinationsübungen sprechen beide Gehirnhälften an, um so die Koordination und Kondition zu verbessern. Abschließende Entspannungsübungen bringen Körper, Geist und Seele in Einklang.

Mo. 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 25.02., 04.03. und 11.03.2019  
(20:10 - 21:00 Uhr), NÖST - An der Bahn 5, 4502 St. Marien

Do. 17.01., 24.01., 31.01.\* , 07.02.\* , 14.02., 28.02., 07.03.\* und 14.03.2019  
(20:10 - 21:00 Uhr), Pfarrsaal - St. Marien Nr. 6, 4502 St. Marien (\* = KIMST)

**Preis:** 50 Euro / 8 Wochen; 90 Euro / 2x8 Wochen; 7 Euro / Einzelstunde;  
Anmeldung unbedingt erforderlich!  
Hinweis: Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch und Trinken mitnehmen.

**Anmeldung bei:** Pia Reisinger, +43 664 885 839 18,  
office@piareisinger.at, www.piareisinger.at

