

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. 25.03., 01.04., 08.04., 29.04., 06.05. und 13.05.2019

4 - 6 Jahre: 16:30 - 17:30 Uhr

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

Do. 28.03., 04.04., 11.04., 25.04., 02.05. und 09.05.2019

4 - 8 Jahre: 15:50 - 16:50 Uhr; 9 - 13 Jahre: 16:55 - 17:55 Uhr

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

Preis: 40 Euro für 6 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. 18.03., 25.03., 01.04., 08.04., 29.04., 06.05., 13.05. und 20.05.2019
(18:00 - 19:00 Uhr und 19:05 - 20:05 Uhr), NÖST - An der Bahn 5, 4502 St. Marien

Do. 21.03., 28.03., 04.04., 11.04., 25.04., 02.05., 09.05. und 16.05.2019
(18:30 - 19:30 Uhr), Pfarrsaal - St. Marien Nr. 6, 4502 St. Marien

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. 18.03., 25.03., 01.04., 08.04., 29.04., 06.05., 13.05. und 20.05.2019
(20:10 - 20:40 Uhr), NÖST - An der Bahn 5, 4502 St. Marien

Do. 21.03., 28.03., 04.04., 11.04., 25.04., 02.05., 09.05. und 16.05.2019
(19:30 - 20:00 Uhr), Pfarrsaal - St. Marien Nr. 6, 4502 St. Marien

Preis: Piloxing 50 Euro / 8 Wochen; Dehnen 25 Euro / 8 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

