

# ***Rückenfit, Pilates und Yoga Kurse mit Renate***

*Termine Herbst 2018*

## **Rückenfit**

1 Rückenfit in Keutschach:

ab 19.09. jeden\* Mittwoch von 10:05 - 11:00 im Schlossstadel

2 Rückenfit in Reifnitz:

ab 19. 09. jeden\* Mittwoch von **17:15 - 18:10** VS Reifnitz

## **Pilates**

3 Faszien-Pilates in Keutschach

ab 17.09. jeden\* Montag von 17:45 - 18:40 VS Keutschach

## **Yoga**

4 Gesundheitsyoga in Reifnitz

ab 19. 09. jeden\* Mittwoch von **18:15 - 19:30** in der VS Reifnitz

5 Vinyasa Flow / Power Yoga in Keutschach

ab 17.09. jeden\* Montag von 18:45 - ca. 20:15 VS Keutschach  
für Fortgeschrittene oder sportliche Anfänger !

**Achtung Kurs 2 + 4 haben geänderte Zeiten !**

***Mitzubringen:** Bitte eine Matte, event. Handtuch /für Yoga zusätzlich eine Decke*

*Bekleidung am Körper: bequem Füße: Socken oder barfuß*

Für die Kurse 1-4 sind keine Vorkenntnisse notwendig

\*nur an Schultagen!

Einstieg und schnuppern jederzeit möglich! Wenn du fragen hast ruf mich einfach an oder schreib mir eine Mail. Ich freue mich auf DICH !!!!!

**Info: Renate Hainzl 0664 73800680 [renate.hainzl@gmx.at](mailto:renate.hainzl@gmx.at)**