

## Frühjahrsprogramm 2019

**Tao Kung Fu** Monika Lautner Mo. u. Di. ab 17.15 Kind  
[www.spiritmotion.at](http://www.spiritmotion.at) Mo. ab 18.45 Erwachsene

**Tai Chi Chuan** Di. ab 18.45 Uhr

**Hatha Yoga** Doris Felder Di. ab 18.40 Uhr

**Ashtanga Yoga** Di. ab 20.15 Uhr

[www.allesyoga.com](http://www.allesyoga.com) Tel. 0660 460 98 54

**Pilates** Elisabeth Ellensohn Vormittag Di. ab 8.45 Uhr

Tel. 0664 6481988 Mi. ab 17.30 und ab 18:35 Uhr

[www.diefitmacherei.at](http://www.diefitmacherei.at) Do. ab 18.30 und ab 19:45 Uhr

**Zumba** Beth Mandlik/Michaela Mi. ab 8.30 Uhr

[www.zumba-beth.com](http://www.zumba-beth.com) Tel. 0676 662 14 45

**Bodyfit** Valentin Tschebrukow Mi. ab 18.40 Uhr

**Gewichtabnahme** ab 16. Jänner, je. 6. Einheiten

[www.bodyfit-schule.com](http://www.bodyfit-schule.com) Anmeldung: Tel. 0699 1265 1212

**MY PLATE & EMS** Ernst Bechtloff jeden Freitag

Fettverbrennung – Muskelaufbau, Termin nach Vereinbarung

Tel. 0660 2677683

[www.myplate-ems.com](http://www.myplate-ems.com)

**H a u t . S a c h e**

[www.haut.sache.at](http://www.haut.sache.at)

LOMBAGINE - Haut und Make-up Fachberatung

Open: Mi. + Fr. von 8:00–18:00 od. nach Vereinbarung

*Viel Spaß im neuen Jahr mit der richtigen Dosis:*

*An- und Entspannung...*

