



Meine Erfolgshochschule. Volkshochschule

Allentsteig

Zugestellt durch Post.at

Kurse & Vorträge

Fit in den Frühling I

G. Nossal

Dehnung-Kräftigung-Bewegung zu schwungvoller Musik mit Pilates-Elementen und verschiedenen Geräten

Termin: ab Mo., 9. Januar 2012 / 19.00 Uhr

Kosten: € 25,00 für 10 Einheiten

Ort: Turnsaal der Schulen Allentsteig

Info: keine Voranmeldung

Fit in den Frühling II

M. Ranftl

Sanfte Musikgymnastik zum Wohlfühlen und Entspannen

Termin: ab Do., 12. Januar 2012 / 18.30 Uhr

Kosten: € 25,00 für 10 Einheiten

Ort: Turnsaal der Schulen Allentsteig

Info: keine Voranmeldung

Rückenfit

M. Glaser

Gymnastik für die Wirbelsäule

Termin: ab Mi., 11. Jänner 2012 / 19.00 Uhr

Kosten: € 35,00 für 10 Einheiten

Ort: Turnsaal der Schulen Allentsteig

Info: Anmeldung erforderlich!

Joga für Einsteiger

K. Kainz

Entspannung für Körper, Geist und Seele

Termin: ab Di., 6. März 2012 / 19.00 Uhr

Kosten: € 35,00 für 10 Einheiten

Ort: Turnsaal der Schulen Allentsteig

Info: Anmeldung erforderlich! Bei Bedarf 2 Kurse!

Informationen und Anmeldung

1.) am Kursabend 2.) unter **0680/2165635**

(Mo. - Mi. 17.00 - 18.00 Uhr)

3.) **vhs.allentsteig@gmail.com**

www.allentsteig.gv.at

Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen

