

# YOGA & Fitness

im **vidia-Zentrum** – 8071 Berndorf – Anton Bruckner Weg 2

## YOGA für den Rücken... sanft & entspannend



**Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr** Kurs vom 16.01. – 16.04.24 **kein Kurs:** 23.01.24, 26.03.24\* (\*Ferien)

Kurstage: 16.01./30.01.(Michi)/06.02./13.02./20.02.\*/27.02./05.03./12.03.(Michi)/19.03./02.04./09.04./16.04.24

Kursblocks: 12 Einheiten à 60min: €144 (10 in 12: €132\*); Einzelstunde €14 (drop-in nach Verfügbarkeit)

## vidia® YOGA... ein Zeitfenster für Dich



**Dienstag, 18.45 – 20.15 Uhr** Kurs vom 16.01. – 16.04.24 **kein Kurs:** 23.01.24, 26.03.24\* (\*Ferien)

Kurstage: 16.01./30.01.(Michi)/06.02./13.02./20.02.\*/27.02./05.03./12.03.(Michi)/19.03./02.04./09.04./16.04.24

Kursblocks: 12 Einheiten à 90min: €180 (10 in 12: €165\*, Einzelstunde €17 (drop-in nach Verfügbarkeit)

## FIT am Morgen... dynamisches Rückentraining



**Donnerstag, 8.00 – 9.15 Uhr** Kurs vom 11.01. – 11.04.2024 **kein Kurs:** 28.03.24\*(\*Ferien)

Kurstage: 11.01./18.01./25.01./**02.02.\*\***/08.02./15.02./22.02.\*/**01.03.\*\***/07.03./**15.03.\*\***/21.03./04.04./11.04.24

Kursblocks: 13 Einheiten à 75min: €175 (11 in 13: €160\*); Einzelstunde €16 **\*\*ACHTUNG: Freitag!!!** (Vertretung Nina)

*\*nur gültig bei Vorab-Bekanntgabe der Abwesenheitstermine!*

Die Termine für die Kursblocks werden mit der Ausschreibung bekannt gegeben. Innerhalb dieser Zeit ist der Block gültig, die Einheiten können in diesem Zeitraum konsumiert werden. Bei Abwesenheit ist ein Kurswechsel auf Anfrage und bei Verfügbarkeit grundsätzlich möglich. Der Einstieg in einen laufenden Block ist jederzeit möglich. Mit Eingang des Kursbeitrags ist der Kursplatz fix gebucht.

Zahlbar in bar oder per Überweisung: individia BeratungsWeise e.U. - AT33 2081 5000 0185 8935

Eine Stornierung des Kurses ist bis 3 Wochen vor Kursbeginn kostenfrei möglich. Bei späterem Storno vor Kursbeginn erfolgt keine Rückerstattung, die Kurskosten werden gutgeschrieben und können später eingelöst werden. Terminänderungen vorbehalten!

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Trinkflasche, ggf. Decke.

Anmeldung erforderlich: Heike Burzki: 0664 358 65 45 / [office@individia.at](mailto:office@individia.at)

**Anmeldeschluss: 09.01.24**

## Weitere Angebote im vidia-Zentrum :

**Kinder-Yoga & Resilienz...** ... mit Carmen...  
Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr (ab März `24)

[www.littlemonkey-yoga.at](http://www.littlemonkey-yoga.at) – littlemonkey.yoga@gmx.at  
Anmeldung: Carmen Mulaibisevic – 0664 540 95 54

**Pilates** ... mit Nina... Stark werden. Stark bleiben.  
Mittwoch, 17.30 - 18.30 Uhr

Anmeldung: Nina Pree – 0650 622 30 78