

TURNPLAN Winter/Frühling 2024 Dorfsaal in Tauplitz

die
Bewegungs-
revolution
UNSER
ZEITPUNKT
AUFZUSTEHEN.

Anmeldungen und Infos zu den Angeboten unter
www.sonja-irendorfer.at; mail: info@sonja-irendorfer.at

Termin
vormerken!
"Rote Nasenlauf" am
22. September 2024
am Kulmgelände in
Bad Mitterndorf!!

MONTAG

08.30 - 09.30 Uhr	Rücken- u. Faszientraining
09.30 - 10.30 Uhr	Yonga® Entschleunige mit Elementen aus Yoga, Tai Chi und Qi Gong
18.30 - 19.30 Uhr	DeepWork® und Korce® im Wechsel (funktionelles Ganzkörpertraining mit Musik)
19.35 - 20.45 Uhr	Yoga für Jedermann- und Frau

DIENSTAG

18.30 - 19.30 Uhr	Zirkeltraining für Damen
19.35 - 20.35 Uhr	Yonga® Entschleunige den Alltag

MITTWOCH

08.30 - 09.30 Uhr	Kort.X® - Gehirnttraining
09.30 - 10.30 Uhr	Rücken- u. Faszientraining
18.30 - 19.30 Uhr	Rücken- u. Faszientraining
Beweg Dich - Gesunder Rücken (Rückenkurs f. registrierte ÖKG Versicherte) ab 26. Februar neuer Kurs jeden Montag und Mittwoch von 17.30 bis 18.30 Uhr (ab 05.02. registrieren auf www.gesundheitskasse.at und gratis turnen!)	
19.35 - 20.45 Uhr	Zirkeltraining für Damen und Herren

Körper- und
Vitalschmiede
Messeerland

Verein für ein gesundheitsbewusstes
Leben und Sporttreiben



Sonja Irendorfer
Bewegt durch's Leben
www.sonja-irendorfer.at



Kosten 2. SEMESTER 2024

Jänner bis Mitte Mai 2024

Kosten (12 Einheiten pro Semester):

Semesterbeiträge für Vereinsmitglieder:

€ 90,00 f. 1 Einheit wöchentlich, zuzügl. Jahresmitgliedschaft € 30,00

€ 165,00 f. 2 Einheiten wöchentlich, zuzüglich Jahresmitgliedschaft € 30,00

€ 180,00 pauschal ab 3 Einheiten/Woche, zuzüglich Jahresmitgliedschaft € 30,00

10er Block € 95,00 (**einlösbar innerhalb eines Semesters!!**)

zuzüglich Jahresmitgliedschaft € 30,00

Semesterbeiträge für Nichtmitglieder:

€ 120,00 f. 1 Einheit/Woche; € 195,00 für 2 Einheiten/Woche, € 220,00 pauschal ab 3 Einheiten/Woche

10er Block € 120,00 (**einlösbar innerhalb eines Semesters!!!!**)

Vorteile der Vereinsmitgliedschaft "Körper- und Vitalschmiede Ausseerland":

KOSTENLOSE Teilnahme für Interessierte am "European fitnessbadge", einer internationalen Fitnessstestung, Ermäßigungen bei sämtlichen Angeboten von Sonja Irendorfer, Vereinsausflügen, workshops uvm., Gratisyogaeinheit bei Yoga mit Brunch

Sonja Irendorfer, Bewegt durch's Leben ist Gesundheitspartner der SVS!! Die SVS belohnt ihre Versicherten für sportliche Aktivitäten und refundiert allen Selbständigen, Neuen Selbständigen und Bauern, die die angebotenen Gruppenkurse oder ein individuelles Training besuchen, jährlich € 100,00 von den Kurskosten!!!

Alle Infos zu den Programmen, zusätzlichen Angeboten (Workshops, individuelles Einzel- und Kleingruppentraining) findest Du auf meiner Homepage!

HOME: WWW.SONJA-IRENDORFER.AT

www.sonja-irendorfer.at

email: info@sonja-irendorfer.at

+43 664 99 30 289

**Körper- und
Vitalschmiede**
Ausseerland

Verein für ein gesundheitsbewusstes
Leben und Sporttreiben



Sonja Irendorfer
Bewegt durch's Leben
www.sonja-irendorfer.at

