

WIFI-Gutschein für ein Schnuppertraining



■ Bewegungstraining Liebscher&Bracht

Di, 18.30 h im WIFI Eisenstadt
Do, 17.30 h im WIFI Eisenstadt
Mo, 17.30 h im Gymnasium, Mattersburg

■ Ashtanga Yoga

Mo, 18.00 h im WIFI Eisenstadt

■ Gesunde Wirbelsäule und sensomotorisches Training

Mo, 17.00 h im WIFI Eisenstadt

NEU

■ Entspannter leben mit der Feldenkrais®-Methode

Mo, 18.00 h im WIFI Eisenstadt

NEU

■ Pilates

Di, 17.00 h im WIFI Eisenstadt



Die Termine finden Sie unter www.bgld.wifi.at

Melden Sie sich an und sichern Sie sich Ihren Platz!
T: 05 90 90 7-2000

Pro Person und Kurs kann nur 1 Schnuppertraining in Anspruch genommen werden. Der Gutschein ist ausschließlich im WIFI Burgenland einzulösen und kann nicht in Bargeld abgelöst werden.

www.bgld.wifi.at

WIFI Burgenland

**Fördert Balance von Körper und Geist, baut Stress ab, erhöht die Leistungsfähigkeit.
Ideal für Bewegungsmuffel und Sportler. Für jedes Alter geeignet!**

Sensationelles
Körpergefühl!



Trainer:
Christian Payer

Bewegungstraining Liebscher&Bracht

... ist ein neues revolutionäres Bewegungstraining, das zu maximaler Beweglichkeit und wesentlich flexiblerer Muskulatur führt.

Christian Payer betreibt eine Heilpraxis, ist u.a. Schmerztherapeut und österreichweit 1. Bewegungstrainer nach L&B.



Trainerin:
Denise
Herrera Peña

Ashtanga Yoga

... trainiert Ihren Körper und Geist in einer außergewöhnlichen, wunderschönen, dynamischen Bewegungsform. Unterstützt durch gezielte Atemtechnik finden Sie zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und schöpfen neue Kraft.

Gesunde Wirbelsäule und sensomotorisches Training

... ist ein herausforderndes und zugleich schonendes Training des ganzen Körpers auf beweglichen Unterlagen und fördert daher Gleichgewicht, Koordination und Reaktionsfähigkeit.

Denise Herrera Peña arbeitet als Trainerin für Ashtanga Yoga und Vinyasa Flow Yoga, sowie als Dipl. Wirbelsäulentrainerin.



Trainer:
Wolfgang Krutz

Entspannter leben mit der Feldenkrais®-Methode

... bietet allen Menschen, die nicht mehr in ihren alten Gewohnheiten stecken bleiben wollen, eine Möglichkeit, das in jedem Menschen schlummernde Potenzial (sowohl körperlich, als auch geistig und seelisch) zu entdecken und zu leben.

Wolfgang Krutz ist ausgebildeter Feldenkrais-Lehrer.



Trainerin:
Katalin Szakony

Pilates

... ist ein ganzheitliches Training. Die Muskeln werden entspannt, trainiert und gedehnt. Pilates bringt Lebensfreude und Leistungssteigerung.

Katalin Szakony ist ausgebildete Professional-Pilates-Instructorin und Fit-Ball-Trainerin.

Betriebliche Gesundheit – Fördert die Leistung in Ihrem Unternehmen. Wir beraten Sie gerne und stellen Ihnen ein individuelles Programm zur betrieblichen Gesundheitsförderung zusammen. **T: 05 90 90 7-2000, info@bgld.wifi.at**

www.bgld.wifi.at

WIFI Burgenland