

TimeOut - Gesundheits- Fitness Programm Herbst 2010

Tag	Zeit	Programm	Preise	Trainer
Montag				
ab 13.9. 2010	17:00 Uhr - 17.50 Uhr	Yogilates	€ 90,-- (10 EH)	Hannelore Pirstinger
	18:00 Uhr - 19:00 Uhr	Ganzkörper Workout	€ 90,-- (10 EH)	Sandra Hölzl
	19.10 Uhr - 20.30 Uhr	Vinyasa Flow Yoga	€ 120,-- (10 EH)	Anita Kainz <small>Einstieg jederzeit möglich</small>
Dienstag				
ab 14.09.2010	08.00 Uhr - 09.00 Uhr	WAKE UP - Fit in den Tag	€ 90,-- (10 EH)	Hannelore Pirstinger
ab 21.09.2010	17:30 Uhr - 18:30 Uhr	PILATES Basic I	€ 90,-- (10 EH)	Sandra Pirstinger
	18.45 Uhr - 19.45 Uhr	PILATES Basic II	€ 90,-- (10 EH)	Sandra Pirstinger
ab 21.09.2010	18.00 Uhr - 19.00 Uhr	QIGONG	€ 130,-- (18 EH)	Mag. Edith Triebel
Outdoor	19.00 Uhr - 20.30 Uhr	Nordic Walking in the City	€ 5,-- je EH	Hannelore Pirstinger
Mittwoch				
ab 15.09.2010	17:00 Uhr - 18:00 Uhr	Body Balance	€ 90,--(10 EH)	Hannelore Pirstinger
	18:30 Uhr - 19.30 Uhr	Ganzheitl.Wirbelsäulentraining	€ 90,--(10 EH)	Hannelore Pirstinger
	19.40 Uhr - 20.10 Uhr	Face Lifting Gesichtsgymnastik	€ 30,-- (5 EH)	Hannelore Pirstinger
Donnerstag				
ab 23.09.2010	10:00 Uhr - 11:00 Uhr	QIGONG	€ 130,-- (18 EH)	Mag. Edith Triebel
Freitag				
STRESS LESS - Entspannt ins Wochenende				
ab 22.10.2010	13:00 Uhr- 13:30 Uhr	Stressabbau mit Atemgymnastik	€ 50,-- (10 EH)	Hannelore Pirstinger
	15:00 Uhr- 15:30 Uhr	DOIN - Entspannungstechniken	€ 50,--(10 EH)	Hannelore Pirstinger
ab 29.10.2010	16:00 Uhr- 17:30 Uhr	LU JONG Tibetisches Yoga	€ 80,--(10 EH)	Siegl Gabriele
TimeOut - Wohlfühl-Lounge KG, Graz, Griesgasse 11 (oberhalb v.Restaurant Mangolds) Tel.0316/25 80 20, www.timeout-lounge.at				