

Erwachsenenschule der Gemeinde Bad Häring

Kontaktadresse: ES Bad Häring, c/o Gemeindeamt Bad Häring, Obere Dorfstraße 7, 6323 Bad Häring



Durch 10er-Block Kurseinstieg jederzeit möglich!

Kursbeginn: Donnerstag, 19. September 2013
Ort: Turnhalle der Volksschule Bad Häring
Zeit: 18:30 – 19:30 Uhr
Dauer: 14 Einheiten bis einschließlich Do, 19.12.2013
Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Für Zumba wird ein 10er-Block für EUR 70,- angeboten. Der 10er-Block kann auch für den Back Balance-Kurs verwendet werden und gilt bis zum vollständigen Verbrauch auch bei Zumba- oder Back Balance-Folgekursen der Erwachsenenenschule Bad Häring.

Anmeldungen werden im Gemeindeamt Bad Häring von Werner Drexler (☎ 05332/761 58-11 oder E-Mail es-badhaering@tsn.at) entgegen genommen.

Wir bitten alle Teilnehmer/innen die Kosten für einen 10er-Block für Zumba oder Back Balance (EUR 70,00) an folgende Bankverbindung zu überweisen: **Kontonummer 298.414, Raiffeisenbank Bad Häring, BLZ 36236**

Back Balance mit Barbara Rest

Kursbeschreibung: Im Laufe ihres Lebens leiden 70 – 80 % aller Menschen an Rückenschmerzen. Back Balance ist ein spezielles Ganzkörpertraining für eine bewusste Körperhaltung, insbesondere zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine Matte.

Kursbeginn: Dienstag, 17. September 2013
Ort: Turnhalle der Volksschule Bad Häring
Zeit: 19:30 – 20:30 Uhr
Dauer: 14 Einheiten bis einschließlich Di, 17.12.2013
Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Für Back Balance wird ebenfalls ein 10er-Block für EUR 70,- angeboten. Der 10er-Block kann auch für den Zumba-Kurs verwendet werden und gilt bis zum vollständigen Verbrauch auch bei Zumba- oder Back Balance-Folgekursen der Erwachsenenenschule Bad Häring.

Anmeldungen werden im Gemeindeamt Bad Häring von Werner Drexler (☎ 05332/761 58-11 oder E-Mail es-badhaering@tsn.at) entgegen genommen.

Wir bitten alle Teilnehmer/innen die Kosten für einen 10er-Block für Zumba oder Back Balance (EUR 70,00) an folgende Bankverbindung zu überweisen: **Kontonummer 298.414, Raiffeisenbank Bad Häring, BLZ 36236**

Für die ES Bad Häring

Bad Häring, 04.09.2013

Harald Drexler, BSc



Yogakurs für Alle mit Yogalehrerin Brigitte Fink

- Kursbeginn:** ab Montag, den 14. Oktober 2013
immer von 19:00 bis 20:30 Uhr
- Anmeldeschluss:** Montag, den 7. Oktober 2013
- Kursort:** Gymnastikraum Reha-Zentrum Bad Häring
- Dauer:** 6 Abende
- Weitere Termine:** 21.10./04.11./11.11./18.11./25.11.2013
- Kursbeitrag:** EUR 50,-
- Mindestteilnehmerzahl:** 8 Personen, max. 12

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine Decke.

Anmeldung im Gemeindeamt bei Werner Drexler

- Telefon:** 05332/761 58-11
E-Mail: es-badhaering.tsn.at

Die Aufnahme in diesen Kurs erfolgt nach der Anmeldereihenfolge solange Plätze frei sind.
Die Kursgebühr ist vor Kursbeginn (nach Bestätigung der Aufnahme in den Kurs) auf das Konto der Erwachsenenenschule Bad Häring (Kontonummer 298.414 bei der Raiffeisenbank Bad Häring, BLZ 36236) zu überweisen.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.

Für die ES Bad Häring

Harald Drexler, BSc