

## Yoga für Alle

Dauer: 75 Minuten pro Einheit  
Ort: **Mehrzweckhaus** Blindenmarkt oder online via Zoom  
Termine: **Dienstag** jeweils **19:00 – 20:15 Uhr**  
**1.2.2022 | 8.2. | 15.2. | 22.2. | 8.3. | 15.3. | 22.3. | 29.3. | 5.4. | 12.4. | 19.4. | 26.4.2022**  
Preis: **12 Einheiten für € 96**, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“



JEDE TEILNEHMERIN/TEILNEHMER BEKOMMT BEI DER ANMELDUNG EINEN WILLKOMMENSGUTSCHEIN.

Mindestteilnehmeranzahl: 5 Personen  
Wir starten pünktlich, komm also gerne 10 Minuten früher.

Die Kursgebühr ist zur Gänze bis eine Woche vor dem 1. Termin auf das Konto AT18 2020 2015 2000 0637, lautend auf Juliane Beham (Verwendungszweck: Yoga für Alle, Frühjahr 2022) oder in bar direkt beim 1. Kurstag zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, Yogablöcke, Yogagurt, evtl. Yoga-Bolster, Decke und bequeme Kleidung (Pulli, warme Socken)

### Information und Anmeldung:

**Juliane Beham**, zertifizierte Yoga-Lehrerin  
E-Mail: [yogamitjuliane@gmx.at](mailto:yogamitjuliane@gmx.at)  
oder ☎ 0676/639 16 62

GESUNDES  
BLINDENMARKT



## Yoga für Männer

Dauer: 75 Minuten pro Einheit  
Ort: **Mehrzweckhaus** Blindenmarkt oder online via Zoom  
Termine: **Dienstag** jeweils **17:30 – 18:45 Uhr**  
**1.2.2022 | 8.2. | 15.2. | 22.2. | 8.3. | 15.3. | 22.3. | 29.3. | 5.4. | 12.4. | 19.4. | 26.4.2022**  
Preis: **12 Einheiten für € 96**, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“



JEDE TEILNEHMERIN/TEILNEHMER BEKOMMT BEI DER ANMELDUNG EINEN WILLKOMMENSGUTSCHEIN.

Mindestteilnehmeranzahl: 5 Personen  
Wir starten pünktlich, komm also gerne 10 Minuten früher.

Die Kursgebühr ist zur Gänze bis eine Woche vor dem 1. Termin auf das Konto AT18 2020 2015 2000 0637, lautend auf Juliane Beham (Verwendungszweck: Yoga für Männer, Frühjahr 2022) oder in bar direkt beim 1. Kurstag zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, Yogablöcke, Yogagurt, evtl. Yoga-Bolster, Decke und bequeme Kleidung (Pulli, warme Socken)

### Information und Anmeldung:

**Juliane Beham**, zertifizierte Yoga-Lehrerin  
E-Mail: [yogamitjuliane@gmx.at](mailto:yogamitjuliane@gmx.at)  
oder ☎ 0676/639 16 62

GESUNDES  
BLINDENMARKT



## Aerobic-Pilates-Mix

In dieser kombinierten Trainingsform kommt auch der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz. Es werden zu gleichen Anteilen die Ausdauer als auch der Muskelaufbau samt der tieferliegenden Muskulaturen trainiert. Besonderes Augenmerk wird auch auf die richtige Entlastung der Wirbelsäule und des ganzen Bewegungsapparats gelegt.



Dauer: 50 Minuten pro Einheit  
Ort: Blindenmarkt **Volksschul-Turnsaal**, Lindenstraße 18  
Wann: jeweils Montag ab **24.1.2022, 19:10 bis 20:00 Uhr**  
Für: Alle, die Muskeln und Gelenke wieder in Schwung bringen wollen, ohne sie zu belasten  
Preis: **10 Einheiten € 58**, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

Mitzubringen: Trainingsmatte, Handtuch, leichter kleiner Ball (etwas kleiner als ein Fußball)

### Information und Anmeldung:

**Gerlinde Redl**  
Dipl. Body-Vitaltrainerin  
☎ 0676 / 517 95 35 bzw.  
E-Mail: [body.balance.redl@gmail.com](mailto:body.balance.redl@gmail.com)

GESUNDES  
BLINDENMARKT

