

Anmeldung

Name:

Institut:

Ich nehme an folgendem Kurs teil:

- Wirbelsäulengymnastik **15:00—16:00 Uhr**, BOKU Zentrum
- Wirbelsäulengymnastik **16:00—17:00 Uhr**, BOKU Zentrum
- Wirbelsäulengymnastik **17:00—18:00 Uhr**, BOKU Zentrum
- Feldenkrais—Methode **16:30—18:00 Uhr**, BOKU Zentrum

Datum, Unterschrift

Universität für Bodenkultur Wien

Betriebsrat für das allg. Universitätspersonal
Gregor Mendel Straße 33
1180 Wien

Telefon: 01 - 47 654-19220
E-Mail: eveline.elwan@boku.ac.at

Einladung zur
Wirbelsäulengymnastik /
Pilates + Entspannung /
Feldenkrais Methode



Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Im März starten auch diesmal wieder die Wirbelsäulengymnastik sowie die Feldenkrais Methode - Bewusstheit durch Bewegung

Auch heuer wieder übernimmt die Universität dankenswerter Weise die Hälfte der Kosten für alle Bewegungskurse

Auf Euer Kommen freut sich

ARat Ing. Christian Dorninger

Wirbelsäulengymnastik

Termine BOKU Zentrum:

März: 6., 13., 20., 27.

April: 3., 10., 24.

Mai: 8., 15., 22., 29.

Juni: 5., 12., 19.

Zeit: 15:00–16:00, 16:00–17:00, 17:00–18:00 Uhr

Ort: siehe Homepage

Feldenkrais Methode

Termine BOKU Zentrum:

März: 5., 12.*, 19., 26.

April: 2., 9., 30.

Mai: 7., 14., 21., 28.

Zeit: 16:30–18:00

* 16:00 –17:30

Ort: siehe Homepage

Teilnehmerzahl: mind. 7, max. 15 Personen

Ausrüstung: Sportbekleidung, wenn möglich Matten, Handtuch, (teilw. sind Matten vorhanden)

Kosten:

Der Selbstbehalt für die Wirbelsäulengymnastik richtet sich nach der Anzahl der TeilnehmerInnen und wird voraussichtlich zwischen **€ 60 und € 90** betragen.

Feldenkrais: **€ 96,-**

Schnupperstunde für alle Kurse kostenlos

**Die Anmeldung ist verbindlich.
Bei Nichtteilnahme (ohne Abmeldung) sind die
Kurskosten zu bezahlen.**

Anmeldung bitte bis 08.03.2019 bzw. so lange
Plätze frei sind
an Eveline Elwan
Mail: eveline.elwan@boku.ac.at