

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 Oktober 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:

IMMER DONNERSTAGS

Oktober: 3.*, 10.*, 17., 24., 31.

November: 7., 14., 21., 28.

Dezember: 5., 12., 19.

Jänner: 9., 16., 23.

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

Ort: wird noch bekannt gegeben

* Festsaal, Gregor Mendel Haus, 3. OG

Feldenkrais Methode

Termine BOKU Zentrum:

IMMER DIENSTAGS

Oktober: 1., 8.*, 15., 22.

November: 5., 12., 19., 26.

Dezember: 3., 10.

Jänner: 7.*, 14.

Zeit: 16:30–18:00

Ort: Faculty Club, Schwackhöfer Haus DG

* Ort wird noch bekannt gegeben

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 an Eveline Elwan

Mail: eveline.elwan@boku.ac.at