



Unser Herbstprogramm 2021

Kurs	Kursdauer	Tag/Zeit	Ort	Ihre Trainerin
No Orange 6 Einheiten Kosten 48,-	09.11.2021 bis 14.12.2021	dienstags von 18.30 bis 19.30 h	Volksschule 8401 Kalsdorf, Hauptstraße 130	Jasmin

Kurs	Kursdauer	Tag/Zeit	Ort	Ihre Trainerin
Piloxing® 6 Einheiten Kosten 48,-	09.11.2021 bis 14.12.2021	dienstags von 19.30 bis 20.30 h	Volksschule 8401 Kalsdorf, Hauptstraße 130	Jasmin

Kurs	Kursdauer	Tag/Zeit	Ort	Ihre Trainerin
BURNING IRON 5 Einheiten Kosten 40,-	10.11.2021 bis 15.12.2021	mittwochs von 18.30 bis 19.30 h	Volksschule 8401 Kalsdorf, Hauptstraße 130	Sabrina

Kurs	Kursdauer	Tag/Zeit	Ort	Ihre Trainerin
Qi Long 5 Einheiten Kosten 40,-	10.11.2021 bis 15.12.2021	mittwochs von 19.30 bis 20.30 h	Volksschule 8401 Kalsdorf, Hauptstraße 130	Kerstin

Kurs	Kursdauer	Tag/Zeit	Ort	Ihre Trainerin
Nordic Aqua Sports™ 4 Einheiten Kosten 32,- (*)	05.11., 26.11., 10.12., 17.12.2021	freitags von 18.00 bis 19.00 h	Hallenbad 8401 Kalsdorf, Fritz Matzner Weg 5	ONLYOU Team

(*) Derzeit ist der Nordic-Aqua-Kurs vorrangig für die Kunden der Kursstaffel 01/20 gedacht, damit sie ihre ausstehenden Einheiten (kostenlos) nachholen können! Restplätze gerne auf Anfrage!

- Wir bitten Euch, ca. **10 Minuten vor Kursbeginn** am Veranstaltungsort zu sein, damit **pünktlich** mit der Stunde begonnen werden kann. Außerdem schadet es Eurer Gesundheit, wenn man verspätet in den Kurs kommt und dadurch das (erforderliche) **Aufwärmprogramm** **versäumt!**
- Für den Eintritt gelten die aktuell gültigen Corona-Regeln (derzeit **3G-Regel**). Der Nachweis dafür ist bitte der Trainerin vor Kursbeginn vorzuweisen!

- **Bekleidung:** Turnhose, Leibchen, Turnschuhe (Gymnastikschuhe für den Hallenbereich – **KEINE Straßenschuhe!!!**) sowie ein Handtuch sind die optimale Ausrüstung.
- Weiterhin möchten wir euch unser **Jump-In** anbieten, d.h. bei Abwesenheit kann gerne eine Person eures Vertrauens den Kursplatz an diesem Tag einnehmen!
- Auf **Getränke** nicht vergessen!!!
Empfehlung: Apfelsaft mit Leitungswasser verdünnt oder isotonisches Getränk – keine Kohlensäure.

Weitere Informationen findet Ihr auch auf

www.onlyyou.at und auf

The Facebook logo, consisting of the word "facebook" in white lowercase letters on a blue rectangular background.

Änderungen vorbehalten!

Kerstin Bressnig und das Team von **ONLYYOU** wünschen Euch viel Spaß!

Mobil: 0650 75 35 778 Mo - Fr von 16.00 bis 20.00 h Email: info@onlyyou.at