

# AKTIV IN DEN HERBST

## AUF STIFT GÖTTWEIG

**FÜR ALLE, DIE UNTERSTÜTZT MIT SPEZIELLEN ÜBUNGEN IM FREIEN AKTIV SEIN MÖCHTEN, BZW. GRUPPENTRAINING IN DEN RÄUMEN VERMEIDEN WOLLEN!**

NEBEN WALKEN MIT UND OHNE STÖCKE WERDEN WIR DAS GELÄNDE ERKUNDEN, DIE NATUR GENIEßEN UND ELEMENTE AUS INDIAN BALANCE® UND TSAR® EINFLIEßEN LASSEN.

### **DEN KÖRPER BEWEGEN, WÄHREND DIE SEELE RUHT!**

„INDIAN BALANCE®“ VEREINT INDIANISCHES WISSEN VOM FLIEßEN DER KÖRPERENERGIEN MIT MODERNER BEWEGUNGSLEHRE.

### **TSAR® DAS AKTIVE REGENERATIONSPROGRAMM!**

DURCH DAS WECHSELSPIEL VON SPANNUNG UND ENTSPANNUNG WERDEN VERSPANNUNGEN GELÖST.

WER MEHR ERFAHREN MÖCHTE: [www.brittejordanritzinger.at](http://www.brittejordanritzinger.at)

**BEI SCHLECHTWETTER FÄLLT DAS PROGRAMM AUS!!!!**

**WANN:** DI. 9.30 UHR UND DO. 17.00 UHR, AB 13. OKTOBER 2020

**Wo:** FREIGELÄNDE STIFT GÖTTWEIG, TREFF PARKPLATZ JUGENDHAUS

**KOSTEN:** € 10.-/EINHEIT, KINDER U. JUGENDLICHE BIS 16 J. DIE HÄLFTE

**MITZUBRINGEN:** WETTERBEDINGTE KLEIDUNG, WALKINGSTÖCKE, TRINKFLASCHE



**BITTE UM TELEFONISCHE ANMELDUNG BIS SPÄTESTENS EINEN TAG VORHER!!!**

DI BRIGITTE JORDAN-RITZINGER,  
PILATES- UND INDIAN BALANCE® ADVANCED INSTRUCTOR, IB®FOR KIDS, AQUA-IB®,  
DIPL.TSAR® TRAINERIN, PERSONAL- UND FIRMENCOACH

[BRIGITTE.JORDANRITZINGER@GMAIL.COM](mailto:BRIGITTE.JORDANRITZINGER@GMAIL.COM), 0664/35 111 71