

13.11.2014



STRETCH+RELAX+MEDITATION.
TAKI RIKUSU: MANTREN SINGEN.
BLIND FALLEN LERNEN.
TERMINVORSCHAU DEZEMBER.

STRETCH+RELAX+MEDITATION.

Diesen **Sonntag, 16.11.2014, 18.00-19.30 Uhr** (Felmayer-Saal FM2) findet wieder eine Entspannungs-Einheit mit Wolfgang TESCHNER statt. Dehnung, Muskel- und Tiefen-Entspannung und Bewegungsmeditationen werden dir hier geboten.

Der Kurspreis beträgt € 13,- (Nicht-Mitglieder € 16,-).

Wir ersuchen dich um rasche Anmeldung (Tel.: 0676-88780355

oder per Mail: office@cluba.at)

Gönn' dir Zeit für dich!

TAKI RIKUSU: MANTREN SINGEN. (K)

In dieser Einheit gibt es die Möglichkeit, zu singen, zu klatschen, sich zu bewegen und auch zur Ruhe zu kommen. Wolfgang und Karin GERSTBERGER und Marion DIATEL haben Mantren und Weltenlieder vorbereitet, die mit viel Freude gemeinsam gesungen werden.

Freitag, 21.11.2014, 17.30 Uhr im Felmayer-Saal FM2.

Wenn du mehr wissen möchtest, schreib an marion.diatel@cluba.at .

Dieser Kurs ist eine Eigeninitiative und findet in Kooperation mit dem CLUBA. statt.

BLIND FALLEN LERNEN. (K)

Kung-Fu-Trainer Wolfgang PINZ organisiert diesen Kurs, dessen Einnahmen an ein wohltätiges Projekt gehen. An diesem Nachmittag bekommst du das nötige Rüstzeug, um richtig und schmerzlos fallen zu können.

Termin: **Samstag, 22.11.2014, 15.00 Uhr** (bis ca. 16.30) Felmayer-Saal FM2.

Der Erlös - freie Spende - kommt einer Frau zugute, die eine spezielle Gehhilfe benötigt. Wir bitten um baldige Anmeldung (0676-88780355 oder per Mail: office@cluba.at)

Dieser Kurs ist eine Eigeninitiative und findet in Kooperation mit dem CLUBA. statt.

TERMINVORSCHAU DEZEMBER.

Mittwoch, 03.12.2014, 18.30-22.00 Uhr: Die „Lange Nacht der Gesundheit“.

Sonntag, 14.12.2014, 16.00 Uhr: CLUBA.-Weihnachtsfeier.

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

(K) *Mit diesem Symbol gekennzeichnete Kurse sind keine CLUBA.-Kurse - finden aber in Kooperation mit dem CLUBA. statt.*

Impressum/Offenlegung gemäß §24f
 Mediengesetz (BGBl.Nr.49/2005):

Medieninhaber+Herausgeber: CLUBA.

mit Sitz in 2320 Schwechat, Alfred-Horn-Str.2

Redaktion: Monika Foret, Marion Diatel