

5Rhythmen Sweats

von Manuel Seiger und Lucia Winkelmann

5RHYTHMEN® SWEATS werden von 5Rhythmen Lehrerinnen & Lehrern in Ausbildung innerhalb eines Mentorenprogramms angeboten. Unsere Mentorin ist Hannah Loewenthal. In unserem 5R-Sweat laden wir ein zu:



- Beginn mit Warm-Up (ca. 20min)
- Kurze Demonstration der 5Rhythmen (ca. 5min)
- Freie 5Rhythmen Wave (ca. 1h)
- Gemeinsamer Abschluss (ca. 5min)

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit zum Ausklang mit Tee und Knabberereien! ☺

Wann?

Jeden Sonntag ab 14.01.2024 bis inkl. 07.07.2024 außer So, 28.01.2024 und So, 10.03.2024. (an diesen Tagen nehmen wir an Verena & Damjans 5Rhythmen Workshops im Yoga-Shala teil – sei gerne auch dabei!)

Uhrzeit: 11:00 – 12:30 Uhr

Wo?

Turnsaal des slw-Kindergarten

Kapuzinergasse 4a, 6020 Innsbruck

Eingang nach der bunten Wand am Eck durch ein kleines Tor in den Kindergarten-Hof. Fahrräder dürfen im Hof abgestellt werden.

Kosten:

Normalpreis: 20€ | Mitglieder Tanzraum Ibk 18€

KfL Mitglieder Richtpreis: 18€

Ermäßigungen bei Bedarf möglich, bitte sprich uns dazu an.

Frühjahrs-Pass (160€, 10 Termine zum Preis von 8): Von 01. Februar bis inkl. 14. April 2024 (nicht am 10.03.2024)

Frühsommer-Pass (160€, 10 Termine zum Preis von 8): Von 21. April bis inkl. 23. Juni 2024

Kontakt & Anmeldung:

Manuel Seiger & Lucia Winkelmann

bewegtmitmalu@gmail.com