

Aerial & Akrobatik

Kursnummer 344

Termin:

SO, 25.08.2019 (Abendessen, Anreise bis 18.00Uhr) - SA, 31.08.2019
(Abreise nach dem Frühstück)

Ort:

Universitätssport- & Seminarzentrum Dientnerhof, 5652 Dienten am
Hochkönig, Dorf 36, Salzburger Land [Homepage Dientnerhof](#)

Inhalte:

Verbringe ein paar Tage am malerische Hochkönig und vertiefe Dich in
ästhetische Akrobatikformen!

Partnerakrobatik/ Bodenakrobatik/ AcroYoga, Aerial Silk, Aerial Hoop,
Kraft- und Flexibilitätstraining, sowie Yoga.

Die Trainerinnen Nicola Krämer (Yoga & Aerial Silk) und Bianca Winkler
(Akrobatik & Aerial Hoop) helfen und beraten Euch eine Woche lang
beim Erreichen Eurer Trainingsziele und/oder führen Euch an neue
Bewegungsformen heran.

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Der
Trainingsplan umfasst täglich 4 - 6 Stunden (2 Stunden Kraft- und
Flexibilitätstraining, 2 Stunden Akrobatik, 2 Stunden Aerial) daneben
bleibt auch genug Zeit die schöne Landschaft zu genießen, den ein oder
anderen Badeausflug zu starten oder in der hauseigenen
Wellnesslandschaft entspannen.

Leistung:

Kursgebühr, Halbpension, Nächtigung in 2- oder Mehrbettzimmern (Einz
elzimmer nur nach Verfügbarkeit und gegen Aufpreis), div.
Freizeitaktivitäten

Kursleitung:

Mag. Dr. Bianca Winkler

Kurskosten:

Studentenpreis € 369,- / Normalpreis 432-
Nachmeldungen bei freien Plätzen bis 3 Tage vor Kursbeginn möglich.
Anzahlung € 200,- , Restzahlung bis 5 Wochen vor Kursbeginn (nicht
beim Kurs möglich!)
Nach Anmeldeschluss verfällt die Anzahlung.

Alle Informationen zur Anmeldung finden Sie [hier](#).

Wien, im Januar 2019/info320