

FRAUENKRAFTZEIT

Das exklusive Krafttraining für Frauen, die sich mehr Beweglichkeit, Energie & Kraft wünschen. Individuell abgestimmt, achtsam angeleitet, beckenbodenfreundlich & haltungsgerecht (Nur 4 Plätze).

Tag & Uhrzeit:

Dienstag 17:00 -17:50

Termine:

Am **15.09.26** finden bereits ab 15:30 die Einzelgespräche statt. Dauer ca. 30 Minuten.

Termine werden individuell vereinbart, Alternativtermine möglich.

Ab 22.09.26 finden die Trainingstermine (14x) immer von 17:00 – 17:50 statt.

15.09.26	22.09.26	29.09.26	06.10.26	13.10.26	20.10.26	03.11.26
10.11.26	17.11.26	24.11.26	01.12.26	15.12.26	22.12.26	12.01.27
19.01.27	26.01.27					

Falls ein Termin unerwartet abgesagt werden muss (z.B. Krankheit der Trainerin, Raumsperre wegen Gebrechen,...) wird dieser am **Ersatztermin** (oben grau) nachgeholt. Halte dir diesen Termin daher bitte frei.

Ort:

[Gemeinschaftspraxis Lernraum](#)

Heinrich-Waßmuth-Straße 8/2/5

2380 Perchtoldsdorf

Kursgebühren:

- € 649,-
- Zu überweisen nach Rechnungserhalt
- Schnuppern auf Anfrage.
- Informationen zu Zahlungs- & Stornobedingungen findest du hier: [AGB](#) (ab Punkt 4.)

ANMELDUNG:

- <https://www.martinalichtblau.at/kursanmeldung/>
- Falls Online-Anmeldung bei dir gar nicht möglich ist, melde dich bitte bei mir.

Mitzubringen:

- Sportgewand, Handtuch, etwas zu trinken, Matte (kann auch bei uns ausgeborgt werden, bitte vorab anfragen).

Bei Fragen melde dich:

- Tel./Whats app: 0670 181 36 20
- E-Mail: info@martinalichtblau.at