

# WORKSHOP



## Richtig Fit mit GYROKINESIS®

**Termin** Samstag, 07. November 2020

**Ort** USI Klagenfurt, Universitätsstraße 63, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

**Dauer** 09:30 – 16:30 Uhr

**Zielgruppe** ÜbungsleiterInnen, LehrwartInnen, TrainerInnen, Interessierte

**Referentin** Manuela Rojko Schranz, Mastertrainer Gyrokinesis®

**Inhalt** **GYROKINESIS®** verbindet die wunderbaren Haltungen des Yoga mit kreisenden spiralisierenden Bewegungen des Tanzes ohne starres Verharren in Haltungen. Eine energetisierende Selbstmassage zu Beginn der Stunde bereitet den Körper optimal auf die Übungen vor. Der Körper wird gekräftigt, gedehnt und gestreckt.

Die Bewegungen stimulieren die inneren Organe inklusive des lymphatischen Systems und werden durch den Ateinsatz weich und harmonisch verbunden. Durch die fließenden Bewegungen wird GYROKINESIS® oft wie tanzen oder schwimmen im Raum und nicht wie traditionelles Yoga empfunden.

(GYROKINESIS® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Gyrotonic Sales Corp und wird mit deren ausdrücklicher Genehmigung verwendet.)

**Kosten** € 40,- für Qualitätssiegel-ÜL eines ASVÖ Vereins  
€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereins  
€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ Vereins  
Überweisung bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn auf das Konto der Volksbank Wien, IBAN: AT184300046100577009, Verwendungszweck: RF mit Gyrokinesis Ktn 2020. Eine Teilnahme am Kurs ist nur möglich, wenn der Kursbeitrag vor Kursbeginn beim ASVÖ einbezahlt wurde. Bei einer Abmeldung ab einer Woche vor Kursbeginn oder bei Nichtteilnahme fallen 100% Stornokosten an.  
Die Ausschreibung gemeinsam mit dem Zahlungsnachweis dient für die private Buchhaltung.

**Anmeldung** bis 23. Oktober 2020 unter [www.asvoe.at/ausbildung](http://www.asvoe.at/ausbildung)

**Kontakt** Mag.<sup>a</sup> Simone Kühn  
Gesundheits- und Breitensport  
ASVÖ Kärnten  
Mobil: +43 (0) 664/28 48 402  
Mail: [simone.kuehn@asvoe-kaernten.at](mailto:simone.kuehn@asvoe-kaernten.at)

**Abschluss** Teilnahmebestätigung

