

Kostenloses Sommer-  
**BEWEGUNGSPROGRAMM**  
in Sankt Lorenz

# Bewegung am »SEE«

Öffentliches  
**FREIBAD SCHWARZINDIEN**  
Teilnahme – jederzeit ohne Anmeldung

Bei trockenem Wetter – für alle von jung bis alt – egal ob sportlich oder (noch) nicht!



**MITTWOCH**, 6. / 13. / 20. Juli  
und 3. / 10. / 17. / 24. / 31. August  
von 19.30 bis 20.30 Uhr:

## BAUCHTANZ

Wahrnehmen, Spüren und die eigene Weiblichkeit neu entdecken. Wenn vorhanden ein Hüfttuch mitbringen.

**DONNERSTAG**,  
7. / 14. / 21. Juli und 4. / 18. August  
von 8.00 bis 9.00 Uhr:

## Sanftes Bewegen mit FELDENKRAIS

Verspannungen lösen, Beschwerden vorbeugen, Bewegungsfreude entdecken. Eine Matte & ein Handtuch mitbringen.



**Sonja Oberascher**

Dipl. Bewegungs- & Tanzpädagogin,  
Zertifizierte Feldenkrais®-Lehrerin

**Kontakt:** +43(0)664/7849620 | [www.move2beyou.at](http://www.move2beyou.at)

**Gesunde Gemeinde Sankt Lorenz**

