



Integratives Bewegungs- und Trainingskonzept nach Ulrike Wilkening **Sept.-Nov.2026**

Zoom-Termine jeweils von 19:30h – ca 21:00h

Outdoor-Termine jeweils von 18:15h – ca 19:45h

Dienstag, 01.Sept. 18:30h -19:30h: Einführung Zoom-Training-GRATIS

1. Dienstag, 08.Sept. Outdoor Prater
2. Dienstag, 15. Sept. Zoom-Kurs
3. Dienstag, 22.Sept. Zoom-Kurs.
4. Dienstag, 29. Sept. Outdoor-Prater

5. Dienstag, 06. Okt. Zoom-Kurs
6. Dienstag, 13.Okt. Outdoor Prater
7. Dienstag, 20. Okt. Zoom-Kurs
8. Dienstag, 27. Okt. Zoom-Kurs

9. Dienstag, 03.Nov. Outdoor-Prater
10. Dienstag, 10.Nov. Zoom-Kurs
11. Dienstag, 17. Nov. Outdoor-Prater
12. Dienstag, 24.Nov. Zoom-Kurs

Kosten:

1. Zoom - Paket mit 6 Slots 90€
2. Zoom - plus Paket mit 10 Slots 150€

- ❖ **Kosten für Paare:** je 20€ Aufpreis pro Paket (110€ oder 170€)
- ❖ **Bonus:** wer die Trainingsvideos bucht hat 30% Ermäßigung auf die Live-Zooms

Anmeldungen bitte spätestens am 2. September!

Nach der Überweisung erhaltet Ihr den Link

LIVE-Outdoor-Training für die Wiener Gruppe:

siehe auch Infos in der WhatsApp-Gruppe

Bitte überweist den Betrag auf mein Konto
Ulrike Wilkening—Betreff/Verwendungszweck: Training-Herbst-26
IBAN: AT11 4300 0350 0255 9009
BIC:VBWIATW1