



Arno Fürnsinn
FLOW CULTURE

Info & Anmeldung

arnofuornsinn@gmx.at
0660 / 6844137

Weitere Infos unter flowculture.at

Kurse

MITTWOCH AB 13.3.

Ein Kurs besteht aus 12 Einheiten

15:00–16:30	Parkour & Freerunning Jugendliche (Freies Training)	Freerunningpark Krems (Outdoor)	€ 180
16:30–18:00	Flow Play Erwachsene	Freerunningpark Krems (Outdoor)	€ 240

DONNERSTAG AB 14.3.

15:00–16:00	Flow Fight Kinder (6–12 Jahre)	Jurte Oberwölbling	€ 140
16:00–17:30	Flow Fight Jugendliche (ab 12 Jahren)	Jurte Oberwölbling	€ 180
18:00–20:00	Flow Fight Erwachsene	Jurte Oberwölbling	€ 240

Workshops

Jeden letzten Sonntag im Monat	FLOW DANCE Termine: 28.01. / 25.02. / 31.03. / 28.04. / 26.05. / 30.06. / 28.07. / 25.08.	Plank am Kamp	€ 35
20.01. 10:00–17:00 Uhr	FLOW FIGHT DAY Erwachsene / Jugendliche	Jurte Oberwölbling	€ 120
25.01. 16:00–17:30 Uhr	FLOW FIGHT (Schnuppertraining) Kinder / Jugendliche	Jurte Oberwölbling	€ 15
24.01. 15:00–16:30 Uhr	FLOW PLAY (Schnuppertraining) Erwachsene / Jugendliche	Freerunningpark Krems	€ 20
20.04. 10:00–17:00 Uhr	FLOW FIGHT DAY Erwachsene / Jugendliche	Jurte Oberwölbling	€ 120
03.-05.05.	PLAY CAMP 6 (Basis) in der Natur / Erwachsene	Kraftquelle Wachau	€ 360
30.05. 14:00–16:00 Uhr	PARKOUR (Basis) Erwachsene / Jugendliche	Freerunningpark Krems	€ 40
01.06. 10:00–17:00 Uhr	ACTION DAY (Kinder / Jugendliche) in der Natur	Kraftquelle Wachau	€ 80
02.06. 10:00–12:00 Uhr	YOGA FLOW (Intensiv) in der Natur / Erwachsene	Kraftquelle Wachau	€ 40
07.-09.06.	MEN'S FLOW CULTURE Männerkreiswochenende	Jurte Oberwölbling	€ 280
17.-23.06.	KLETTERWOCHE in der Wachau	Kraftquelle Wachau	€ 175
22.06. 10:00–13:00 Uhr	HANDSTAND (Anfänger) Erwachsene / Jugendliche	Freerunningpark Krems	€ 60
28.-30.06.	DANCE CAMP 1 Erwachsene / Jugendliche	Plank am Kamp	€ 280
02.-03.08.	SURVIVAL DAY's (Basis) in der Natur / Erwachsene	Kraftquelle Wachau	€ 280
23.-25.08.	FIGHT CAMP 1 Erwachsene / Jugendliche	Plank am Kamp	€ 280
Start: April 2024	Ausbildung zum Dipl. OUTDOOR MOVEMENT TRAINER Für Erwachsene	Raum Krems / St. Pölten	€ 2.800

PERSONALTRAINING AUF ANFRAGE