



FLOW CULTURE

Tanzen - Kämpfen - Spielen

Kurse

Ein Kurs besteht aus 12. Einheiten

DIENSTAG AB 3. MÄRZ

16:00-17:30	Parkour	Kinder & Jugendliche (ab 8 Jahren)	Freerunningpark Krems	€ 240
18:00-20:00	Flow Play	Erwachsene	Freerunningpark Krems	€ 280

MITTWOCH AB 4. MÄRZ

14:30-16:00	Freerunning & Trampolin	Kinder & Jugendliche (ab 8 Jahren)	Plank am Kamp	€ 240
16:00-17:30	Flow Fight - Jugend	Jugendliche (ab 12 Jahren)	Plank am Kamp	€ 240
18:00-20:00	Flow Fitness & Dance	Erwachsene	Plank am Kamp	€ 25 / Einheit

DONNERSTAG AB 5. MÄRZ

18:00-20:00	Flow Fight	Erwachsene	Oberwölbling	€ 280
-------------	-------------------	------------	--------------	-------

Workshops

FLOW DANCE 33 (Dj SIGNORE FRANZONI)	Für Alle	22. Februar 17-21 Uhr	Plank am Kamp	€ 40
FLOW FIGHT DAY	Erwachsene / Jugendliche	1. März 10-17 Uhr	Oberwölbling	€ 120
FLOW DANCE 34 (Dj MIRA ON THE WALL)	Für Alle	29. März 17-21 Uhr	Plank am Kamp	€ 40
SURVIVAL TRAINING (Basis Modul)	Erwachsene / Jugendliche	10. - 12. April	Kraftquelle Wachau	€ 360
FLOW DANCE 35 (Dj LOVEK)	Für Alle	26. April 17-21 Uhr	Plank am Kamp	€ 40
HANDSTAND (Anfänger)	Erwachsene / Jugendliche	30. Mai 10-13 Uhr	Plank am Kamp	€ 80
RÜCKWÄRTSSALTO (für Anfänger)	Für Alle	30. Mai 14-16 Uhr	Plank am Kamp	€ 60
FLOW DANCE 36 (Dj NATIVE MIND)	Für Alle	31. Mai 17-21 Uhr	Plank am Kamp	€ 40
FLOW FIGHT DAY	Erwachsene / Jugendliche	13. Juni 10-17 Uhr	Plank am Kamp	€ 120
FLOW FITNESS - FASTENWOCHE	Erwachsene	20. Juni - 27. Juni	Kloster Pernegg	€ 1.200
FLOW DANCE 37 (Dj BRAMAJI)	Für Alle	28. Juni 17-21 Uhr	Plank am Kamp	€ 40
FLOW DANCE 38 (ÜBERRASCHUNG)	Für Alle	26. Juli 17-21 Uhr	Plank am Kamp	€ 40
FLOW FIGHT CAMP 2026	Erwachsene / Jugendliche	21. - 23. August	Plank am Kamp	€ 360
FLOW DANCE 39 (Dj FOUR ELEMENTS)	Für Alle	30. August 17-21 Uhr	Plank am Kamp	€ 40
FLOW FITNESS - FASTENWOCHE	Erwachsene	5. - 12. September	Kloster Pernegg	€ 1.200
PLAY CAMP	Erwachsene / Jugendliche	18. - 20. September	Kraftquelle Wachau	€ 360
FLOW DANCE 40 (Dj JOY BOY)	Für Alle	27. September 17-21 Uhr	Plank am Kamp	€ 40
FLOW YOUR LIFE (Intensiv Seminar)	Erwachsene	23. - 25. Oktober	Plank am Kamp	€ 440

INFO & ANMELDUNG

arnofuernsinn@gmx.at | 0660 / 6844137

Weitere Infos unter flowculture.at