



Arno Fürnsinn

FLOW CULTURE

MOVEMENT

DIENSTAG AB 11.10. (10x)

17.00–18.00	Parkour & Freerunning Kinder	HTL Krems	€ 10
18.00–19.30	Parkour & Freerunning Jugendliche	HTL Krems	€ 15

MITTWOCH AB 12.10. (10x)

14.00–15.30	Parkour & Freerunning Kinder	Lernwerkstatt Pottenbrunn	€ 15
16:00–17:30	Freerunning & Akrobatik Jugendliche (Fortgeschritten)	Jahnturnhalle St. Pölten	€ 15

DONNERSTAG AB 13.10. (10x)

15:30–17:00	Movement Ganzheitliches Training / Erwachsene	Freerunningpark Krems (Outdoor)	€ 20
14.30–15.30	Parkour & Freerunning Kinder / Jugendliche	Freerunningpark Krems	€ 10

WORKSHOPS

07.–09.10.	PLAY CAMP 4 (Intensiv) in der Natur / Erwachsene	Kraftquelle Wachau	€ 360
14.–16.10.	SURVIVAL DAY's (Basis) in der Natur / Erwachsene	Kraftquelle Wachau	€ 280
21.–23.10.	SURVIVAL DAY's (Jugend) Jugendliche	Kraftquelle Wachau	€ 220
26.10. 14–16 Uhr	HANDSTAND (Anfänger) Erwachsene	Freerunningpark Krems	€ 40
28.–30.10.	SURVIVAL DAY's (Intensiv) in der Natur / Erwachsene	Kraftquelle Wachau	€ 280
01.11. 14–16 Uhr	PARKOUR ERWACHSENE	Freerunningpark Krems	€ 40
05.11. 10–17 Uhr	ACTION DAY in der Natur / Kinder	Kraftquelle Wachau	€ 80
11.–13.11.	MEN'S FLOW CULTURE Männerkreiswochenende	Jurte Oberwölbling	€ 340
20.11. 16–19 Uhr	FLOW DANCE	Niederösterreich	€ 25/35
26.11. 16–19 Uhr	FLOW DANCE	Steiermark	€ 25/35
09.–11.12.	MÄNNER & FRAUEN Männerfrauenkreis	Jurte Oberwölbling	€ 360

INFO & ANMELDUNG

arnofuornsinn@gmx.at
0660 / 6844137

Weitere Infos unter flowculture.at

PERSONALTRAINING AUF ANFRAGE