

# ZUMBA & CIRCLE MOBILITY



Tauche ein in das Lebensfreude und den Rhythmen des Kontinents Lateinamerikas.

Zumba ist ein Tanzfitness Programm bestehend aus verschiedenen Tänzen. Die Musik wechselt zwischen schnellen und (etwas) langsameren Rhythmen.

Bei Zumba spielen Gute Laune und Spaß eine wichtige Rolle. Durch das Tanzen in der Gruppe entstehen eine fantastische Energie sowie ein Gemeinschaftsgefühl.

**WANN:**

jeden Di 18.00 - 19.00

Kosten: 15,00€



**Circle Mobility** ist ein sanftes, funktionelles Bewegungstraining, welches durch Musik unterstützt wird.

Dieses 30-minütige Programm besteht aus Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitätsübungen und unterstützt Dich dabei, Dich besser und länger bewegen zu können und körperliche Einschränkungen zu überwinden und die grundlegende Bewegungsfähigkeit wiederherzustellen und sogar den eigenen Bewegungsspielraum zu erweitern.

**WANN:**

jeden Di 17.30 - 18.00

Kosten: 10,00€

Anmeldung: [cornelia@ploetzlichfit.at](mailto:cornelia@ploetzlichfit.at)

[www.ploetzlichfit.at](http://www.ploetzlichfit.at)

# Seelentanz – Geld & Fülle Meditation

## Seelentanz



Beim Seelentanz geht es darum, in einem geschützten, respektvollen Rahmen, der Seele Raum zu geben um in Freude und Leichtigkeit zu sein und zu erhebender, erhellender höher schwingender oder gute Laune Musik zu tanzen und sich frei zu fühlen und in die eigene Mitte zu kommen.

Komm wie Du bist - Sei wie Du bist - Bleib wie Du bist - oder werde der Du sein möchtest!

**WANN: Fr 22.05.2026, 18.00 - 19.30**

**Mo 29.06., 18.00 - 19.30**

**Preis: 25,00€**



## Fülle & Geldmeditation:

Ich nehme Dich mit auf eine Reise bei der Du Dir Deine Fülle und Deinen Reichtum in den aller schönsten Farben und Möglichkeiten ausmalen und visualisieren kannst. Mit dieser Meditation fällt es Dir leichter Deinen Zielzustand von Fülle und Wohlstand anzuziehen und zu manifestieren. Den Abschluss der Meditation bilden sorgfältig ausgewählte Affirmationen.

**WANN: Di 19.05.2026, ca. 19.15 - 20.15**

**Di 23.06.2026 ,ca. 19.15 - 20.15**

**Beitrag: freiwilliger Energieausgleich**

**Anmeldung: [cornelia@ploetzlichfit.at](mailto:cornelia@ploetzlichfit.at)**

**[www.ploetzlichfit.at](http://www.ploetzlichfit.at)**