

# Yoga

ab Jänner 2026



Aerobic

Rigmor Denz

PILATES and YOGA

rigmor.denz@gmx.at



## Yoga am Abend:

**Montag:** 1. Kurs 17.30 Uhr – 18.45 Uhr

2. Kurs 19.00 Uhr – 20.15 Uhr

**Ort:** Kindergarten Minderach in Schwarzach

**Kurs:** 10 Einheiten € 170,-

**Termine:** 12./19./26. Jänner, 2./16./23. Februar, 2./9./16./23. März

**Bitte um Anmeldung!**

Ich freue mich, wenn du dabei bist! *Namaste'*

---

## Yoga am Vormittag.

**Mittwoch:** 8.30 Uhr – 9.45 Uhr

**Ort:** Gardinen Böhler Areal Rickenbach bis Ende Februar

März bei mir zu Hause

**Kurs:** 11 Einheiten € 187,-

**Termine:** 7./14./21./28. Jänner, 4./18./25. Februar, 4./11./18./25. März

**Bitte um Anmeldung!**

Ich freue mich, wenn du dabei bist! *Namaste'*

---

Anmeldung und Information: Bitte Matte und Decke mitbringen!

**Rigmor Denz**

**Schlattweg 22 6858 Schwarzach**

**mobil. 0664/188 90 85**

**mail. [rigmor.denz@gmx.at](mailto:rigmor.denz@gmx.at)**

**[www.rigmordenz.com](http://www.rigmordenz.com)**

**Bankverbindung:** Denz Rigmor Hypo Landesbank IBAN: AT19 5800 0101 3577 8041

Rigmor Denz Aerobic, Rücken, Schmerzfrei Leben, Pilates, Yoga, Seh- & Augentraining, Traditionelle Thaimassage  
Schröpfkopf und Schröpfmassage