

# WALKON.ME



## BASE & ALIGNMENT WORKSHOP

Deine Füße sind Sinnesorgane und die Schnittstelle des Körpers zum Boden. Jeder Schritt beginnt hier und beeinflusst Körperhaltung, Kraft und Balance.

Durch Praxis mit dem **WalkOn Stock**, **Pilates** & **Spiraldynamik®** lernst du dein Körperbewusstsein, deine Aufrichtung und dein Wohlempfinden zu verbessern.

### NÄCHSTER TERMIN

25.04.2026 vom 09:00 – 10:30 Uhr

### TEAM

[Anna Manhardt](#) Pilates Studio Trainerin, Spiraldynamik®

[Nora Friedel](#) WalkOn.Me Gründerin und werdende Health & Fitness Instructorin

### KOSTEN

49 € (inkl. 20% Mwst.)

39 € für WalkOn & Tanzstudio Manhardt Kund\*innen (inkl. 20% Mwst.)

### ORT

[Tanzstudio Manhardt](#)

Neubaugasse 38, Hoftrakt, 1.Stock, 1070 Wien

### BUCHUNG

[welcome@walkon.me](mailto:welcome@walkon.me)

WALKON.ME

