

WÖCHENTLICHES KURSPROGRAMM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG / FITNESSSTUDIO	SAMSTAG
<p>Wirbelsäulengymnastik 07.50 – 08.50 Uhr Martin Struber T: 0650 49 07 366</p>	<p>Rückbildung „Basic“ Start 31.3 09.00 – 10.00 Uhr Sophia Kahlhammer T: 0664 15 63 988</p>	<p>Gesundheitsgymnastik 08.00 – 09.00 Uhr Rosa Struber T: 0670 40 77 272</p>	<p>Yoga für Schwangere 09.00 – 10.15 Uhr Lisa Bach T: 0699 11 04 03 58</p>	<p>Yoga am Morgen 06.15 – 07.30 Uhr Gudrun Helm T: 0664 64 80 954</p>	<p>Kleingruppen-Training 08.00 – 09.00 Uhr Fitnessstudio</p>
<p>Wirbelsäulengymnastik 09.00 – 10.00 Uhr Martin Struber T: 0650 49 07 366</p>	<p>Rückbildung „Aufbau“ Start 31.3 10.00 – 11.00 Uhr Sophia Kahlhammer T: 0664 15 63 988</p>	<p>Fitnessstudio-Einführung 08.00 – 09.00 Uhr</p>	<p>Kids Wing Tsun (5–11 Jahre) 14.45 – 15.45 Uhr Thomas Höckner T: 0699 19 96 33 63</p>	<p>Wirbelsäulengymnastik 08.00 – 09.00 Uhr Martin Struber T: 0650 49 07 366</p>	<p>Zirkeltraining 09.00 – 10.00 Uhr Stefanie Tschabuschnig T: 0660 42 40 473</p>
	<p>Beckenbodentraining Start 31.3 11.00 – 12.00 Uhr Fitnessstudio Sophia Kahlhammer T: 0664 15 63 988</p>	<p>Kleingruppen-Training 09.00 – 10.00 Uhr Fitnessstudio</p>	<p>Kids Wing Tsun (5–11 Jahre) 15.45 – 16.45 Uhr Thomas Höckner T: 0699 19 96 33 63</p>	<p>Wirbelsäulengymnastik 09.00 – 10.00 Uhr Simon Salah T: 0677 619 455 98</p>	<p>Kleingruppen-Training 10.00 – 11.00 Uhr Fitnessstudio</p>
		<p>Wirbelsäulengymnastik 10.00 – 11.00 Uhr Simon Salah T: 0677 619 455 98</p>	<p>Ganzkörpertraining 17.00 – 18.00 Uhr Angelika Uchann T: 0676 82 54 59 11</p>	<p>Yogilates 10.00 – 11.00 Uhr Stefanie Tschabuschnig T: 0660 42 40 473</p>	<p>Fitnessstudio-Einführung 15.00 – 16.00 Uhr</p>
		<p>Kleingruppen-Training 11.00 – 12.00 Uhr Fitnessstudio</p>	<p>Rückenfit 18.00 – 19.00 Uhr Angelika Uchann T: 0676 82 54 59 11</p>		<p>Kleingruppen-Training 16.00 – 17.00 Uhr Fitnessstudio</p>
<p>Wirbelsäulengymnastik 16.00 – 17.00 Uhr Simon Salah T: 0677 619 455 98</p>	<p>Wirbelsäulengymnastik 17.00 – 18.00 Uhr Martin Struber T: 0650 49 07 366</p>	<p>Einstieg jederzeit nach Rücksprache möglich!</p>			
<p>Fitnessstudio-Einführung 17.00 – 18.00 Uhr</p>	<p>Yoga Flow 18.15 – 19.30 Uhr Gudrun Helm T: 0664 64 80 954 Raum 3</p>	<p>Wirbelsäulengymnastik 18.00 – 19.00 Uhr Anna Czech T: 0676 88 88 83 45</p>	<p>Dance with Mel Tanzworkshops Singles NEU 18.30 – 19.30 Uhr Imelda Erhard-Ramirez T: 0677 622 778 75</p>		
<p>Feldenkrais® 17.30 – 18.30 Uhr Gerlinde Wagner T: 0664 13 11 857</p>	<p>Yoga für Schwangere 18.15 – 19.30 Uhr Lisa Bach T: 0699 11 04 03 58 Bewegungsraum</p>	<p>Pilates NEU 19.15 – 20.15 Uhr Verena Laimer T: 0664 19 87 134</p>	<p>Dance with Mel Tanzworkshops NEU 19.30 – 20.30 Uhr Imelda Erhard-Ramirez T: 0677 622 778 75 Raum 3</p>	<p>Pole Dance 13.30 – 14.45 Uhr Daniela Rückler T: 0664 12 09 290</p>	<p>Das Wunder Beckenboden Sa 28.3.2026 09.00 – 11.00 Uhr Gudrun Helm & Sophia Kahlhammer T: 0664 64 80 954</p>
<p>Kleingruppen-Training 18.00 – 19.00 Uhr Fitnessstudio</p>	<p>Yoga für Mamas 19.45 – 21.00 Uhr Lisa Bach T: 0699 11 04 03 58 Bewegungsraum</p>	<p>Yoga Flow NEU 19.00 – 20.00 Uhr Julia Handlechner T: 0660 66 614 64</p>	<p>Body Fit 19.15 – 20.15 Uhr Gudrun Stein T: 0699 17 48 37 86 Bewegungsraum</p>	<p>Pole Dance 15.00 – 16.15 Uhr Daniela Rückler T: 0664 12 09 290</p>	<p>Hypnobirthing Fr & Fr 12.6. und 19.6.2026 Fr 16.00–21.00 Uhr und Sa 09.00–14.00 Uhr Jasmin Struber (Anmeldung) T: 0650 74 00 178</p>
<p>Feldenkrais® 18.45 – 19.45 Uhr Gerlinde Wagner T: 0664 13 11 857</p>			<p>Dance with Mel Tanzworkshops NEU 20.30 – 22.00 Uhr Imelda Erhard-Ramirez T: 0677 622 778 75 Raum 3</p>	<p>Pole Dance 16.30 – 17.30 Uhr Daniela Rückler T: 0664 12 09 290</p>	
			<p>Yoga Flow NEU 18.00 – 19.00 Uhr Julia Handlechner T: 0660 66 614 64</p>		

Mutter-Kind

Kinder

Bewegung

Fitnessstudio | Simon Salah, T: 0677 | 619 455 98