

WÖCHENTLICHES KURSPROGRAMM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SA/SO
Wirbelsäulengymnastik 07.50 – 08.50 Uhr Martin Struber T: 0650 49 07 366	Yoga am Morgen NEU 07.45 – 09.00 Uhr Gudrun Helm T: 0664 64 80 954	Gesundheitsgymnastik 08.00 – 09.00 Uhr Rosa Struber T: 0670 40 77 272	Yoga für Schwangere 09.00 – 10.15 Uhr Lisa Bach T: 0699 11 04 03 58	Yoga am Morgen 06.15 – 07.30 Uhr Gudrun Helm T: 0664 64 80 954	Yin Yoga – Völlige Entspannung & Loslassen Sa 22.11.2025 Sa 20.12.2025 Sa 03.01.2026 (Jahresstart) Sa 14.02.2026 (Valentinstag) jeweils 09.00 – 11.00 Uhr Gudrun Helm T: 0664 64 80 954
Wirbelsäulengymnastik 09.00 – 10.00 Uhr Martin Struber T: 0650 49 07 366	Yogilates 10.00 – 11.00 Uhr Stefanie Tschabuschnig T: 0660 42 40 473	Fitnessstudio-Einführung 08.00 – 09.00 Uhr	Kids Wing Tsun (5–11 Jahre) 14.45 – 15.45 Uhr Thomas Höckner T: 0699 19 96 33 63	Wirbelsäulengymnastik 08.00 – 09.00 Uhr Martin Struber T: 0650 49 07 366	
Wirbelsäulengymnastik (leicht) NEU 15.00 – 16.00 Uhr Martin Struber T: 0650 49 07 366	Unser Kursprogramm startet ab Schulbeginn		Kids Wing Tsun (5–11 Jahre) 15.45 – 16.45 Uhr Thomas Höckner T: 0699 19 96 33 63	Kleingruppen-Training 08.00 – 09.00 Uhr Fitnessstudio	Hypnobirthing Fr & Sa 10.–11.10.2025 Fr & Sa 28.–29.10.2025 Fr & Fr 27.2. und 6.3.2026 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
Wirbelsäulengymnastik 16.00 – 17.00 Uhr Martin Struber T: 0650 49 07 366		Rückbildung 09.00 – 10.00 Uhr Sophia Kahlhammer T: 0664 15 63 988	Ganzkörpertraining 17.00 – 18.00 Uhr Angelika Uchann T: 0676 82 54 59 11	Wirbelsäulengymnastik 09.00 – 10.00 Uhr Martin Struber T: 0650 49 07 366	
Fitnessstudio-Einführung 17.00 – 18.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 17.00 – 18.00 Uhr Martin Struber T: 0650 49 07 366	Kleingruppen-Training 09.00 – 10.00 Uhr Fitnessstudio	Rückenfit 18.00 – 19.00 Uhr Angelika Uchann T: 0676 82 54 59 11	Zirkeltraining 09.00 – 10.00 Uhr Stefanie Tschabuschnig T: 0660 42 40 473	9D-Breathwork Technologie Fr 3.10., „Fülle“ Fr 7.11., „Ursprung“ Fr 5.12.2025, „Lebenskraft“ Fr 9.1., „Neustart“ Fr 6.2., „Volles Potenzial“ Fr 6.3.2026, „Vertrauen“ Jeweils 18.00 – 21.00 Uhr
Feldenkrais® 17.30 – 18.30 Uhr Gerlinde Wagner T: 0664 13 11 857	Einstieg jederzeit nach Rücksprache möglich!		Dance with Mel Tanzworkshops NEU 19.00 – 20.00 Uhr Imelda Erhard-Ramirez T: 0677 622 778 75 Raum 3	Yogilates 10.00 – 11.00 Uhr Stefanie Tschabuschnig T: 0660 42 40 473	
Kleingruppen-Training 18.00 – 19.00 Uhr Fitnessstudio	Yoga Flow 18.15 – 19.30 Uhr Gudrun Helm T: 0664 64 80 954 Raum 3	Wirbelsäulengymnastik 10.00 – 11.00 Uhr Martin Struber T: 0650 49 07 366	Body Fit 19.15 – 20.15 Uhr Gudrun Stein T: 0699 17 48 37 86 Bewegungsraum	Fitnessstudio-Einführung 15.00 – 16.00 Uhr	Pole Fit 15.00 – 16.15 Uhr Daniela Rückerl T: 0664 12 09 290
Feldenkrais® 18.45 – 19.45 Uhr Gerlinde Wagner T: 0664 13 11 857	Yoga für Schwangere 18.15 – 19.30 Uhr Lisa Bach T: 0699 11 04 03 58 Bewegungsraum	Wirbelsäulengymnastik 18.00 – 19.00 Uhr Anna Czech T: 0676 88 88 83 45	Dance with Mel Tanzworkshops NEU 20.30 – 22.00 Uhr Imelda Erhard-Ramirez T: 0677 622 778 75 Raum 3	Pole Fit 16.30 – 17.30 Uhr Daniela Rückerl T: 0664 12 09 290	Wing Tsun – Selbstverteidigung Sa 26.9.2025 (Mädchen) Sa 10.10.2025 (6–12 J.) Sa 7.11.2025 (5–12 J.) Sa 14.11.2025 (Erwachsene) Jeweils 09.00 – 12.00 Uhr Thomas Höckner T: 0699 19 96 33 63
Pole Fit 20.15 – 21.30 Uhr Daniela Rückerl T: 0664 12 09 290	Yoga für Mamas 19.45 – 21.00 Uhr Lisa Bach T: 0699 11 04 03 58 Bewegungsraum	Pilates NEU 19.15 – 20.15 Uhr Verena Laimer T: 0664 19 87 134			

Mutter-Kind

Kinder

Bewegung

Breathwork

Fitnessstudio | Martin Struber, T: 0650 | 49 07 366