



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SA/SO
Wirbelsäulengymnastik 07.50 – 08.50 Uhr Martin Struber T: 0650 49 07 366		Gesundheitsgymnastik 08.00 – 09.00 Uhr Rosi Struber T: 0670 40 77 272		Yoga am Morgen Yoga Stile Mix Flow Yoga 06.15 – 07.30 Uhr Gudrun Helm T: 0664 64 80 954	Hypnobirthing 08.30 – 14.00 Uhr Termine: 12.08., 13.08.23 30.09., 07.10.23 Jasmin Struber T: 0650 74 00 178
Wirbelsäulengymnastik 09.00 – 10.00 Uhr Martin Struber T: 0650 49 07 366		Pilates 09.00 – 10.00 Uhr Andrea Strohmayer T: 0664 34 26 613		Wirbelsäulengymnastik 08.00 – 09.00 Uhr Martin Struber T: 0650 49 07 366	Vom Atem zur Stimme 10.00 – 12.00 Uhr Termine 2023: 30.09., 25.11.23 2024: 27.01., 13.04.24 Workshop mit Philipp Meraner T: 0664 42 81 918
Schwangerenyoga 08.30 – 09.45 Uhr Lisa Bach T: 0699 11 04 03 58		Wirbelsäulengymnastik 10.00 – 11.00 Uhr Martin Struber T: 0650 49 07 366		Yogilates 10.00 – 11.00 Uhr Stefanie Tschabuschnig T: 0660 42 40 473	Body Release 19.00 – 20.30 Uhr Termine 2023: 15.09., 29.09.23 Infoabend mit Mathilde Wieland T: 0676 78 27 190
Mama-Baby-Yoga 10.00 – 11.15 Uhr Lisa Bach T: 0699 11 04 03 58			Taekwon-Do (6 – 12 Jahre) 16.00 – 16.50 Uhr Paul Schöppel T: 0664 88 29 92 70	Pole Fit Kids (ab 8 Jahre) 15.00 – 16.00 Uhr Daniela Rückel T: 0664 12 09 290	Gerne kannst Du Dir an den Wochenenden unsere Räumlichkeiten für Kurse oder Seminare mieten. Einfach anfragen!
Kreativer Kindertanz (3 – 5 Jahre) 14.00 – 14.50 Uhr Alicia Kidman T: 0660 15 57 981	Wirbelsäulengymnastik 17.00 – 18.00 Uhr Martin Struber T: 0650 49 07 366		Funktionales Ganzkörpertraining 17.00 – 18.00 Uhr Angelika Uchann T: 0676 82 54 59 11	Pole Fit 16.15 – 17.30 Uhr Daniela Rückel T: 0664 12 09 290	
Streetdance & Contemporary (6 – 9 Jahre) 15.00 – 16.00 Uhr Alicia Kidman T: 0660 15 57 981	Yoga Balance 18.15 – 19.30 Uhr Christina Gruber T: 0660 22 80 501	Wirbelsäulengymnastik 18.00 – 19.00 Uhr Anna Czech T: 0676 88 88 83 45	Schwangerenyoga 18.00 – 19.15 Uhr Lisa Bach T: 0699 11 04 03 58	Pole Fit 17.45 – 19.00 Uhr Daniela Rückel T: 0664 12 09 290	
Feldenkrais® 17.30 – 18.30 Uhr Gerlinde Wagner T: 0664 13 11 857		Hypnoseabend 20.00 – 21.00 Uhr Matthias Warter T: 0699 11 07 85 11	Body Fit 19.15 – 20.15 Uhr Gudrun Stein T: 0699 17 48 37 86		
Atempause im Atemflow 18.30 – 19.30 Uhr Philipp Meraner T: 0664 42 81 918		Yoga for Riders Online 19.45 – 21.15 Uhr Eva Sekira T: 0699 12 34 52 34			
Feldenkrais® 18.45 – 19.45 Uhr Gerlinde Wagner T: 0664 13 11 857					

Mutter-Kind-Programm
 Kinderprogramm

Bewegung
 Wochenende

Themenabend

ALLE
KURSE SIND
GANZJÄHRIG!
EINSTIEG NACH
RÜCKSPRACHE
JEDERZEIT
MÖGLICH!

GESUNDHEITSSCHMIEDE

Enhartinger Straße 3 | 5203 Köstendorf

info@gesundheitsschmiede.co

Details unter: www.gesundheitsschmiede.co