WÖCHENTLICHES KURSPROGRAMM

MONTAG

Wirbelsäulengymnastik
07.50 – 08.50 Uhr
Martin Struber
T: 0650 | 49 07 366

Wirbelsäulengymnastik
09.00 – 10.00 Uhr
Martin Struber
T: 0650 | 49 07 366

Ballett für Kinder NEU
(3–5 Jahre)
14.30 – 15.25 Uhr
Emma Pfahnl
T: 0650 | 48 00 184

Ballett für Kinder NEU
(6–8 Jahre)
15.30 – 16.30 Uhr
Emma Pfahnl
T: 0650 | 48 00 184

Wirbelsäulengymnastik
16.30 – 17.30 Uhr
Simon Salah
T: 0670 | 20 33 911

Kleingruppen-Training
17.30 – 18.30 Uhr
Fitnessstudio

Feldenkrais®
17.40 – 18.40 Uhr
Gerlinde Wagner
T: 0664 | 13 11 857

Feldenkrais®
18.45 – 19.45 Uhr
Gerlinde Wagner
T: 0664 | 13 11 857

Zyklus & Hormone NEU
Hormone aus dem Takt
18.00 – 20.00 Uhr
Krisztina Gasser
T: 0650 | 70 52 885
Therapieraum 3

DIENSTAG

Pilates NEU
7.55 – 8.55 Uhr
Verena Laimer
T: 0664 | 19 87 134

Rückbildung „Basic" NEU
09.00 – 10.00 Uhr
Sophia Kahlhammer
T: 0664 | 15 63 988

Rückbildung „Aufbau" NEU
10.00 – 11.00 Uhr
Sophia Kahlhammer
T: 0664 | 15 63 988
Fitnessstudio

Beckenbodentraining NEU
11.00 – 12.00 Uhr
Sophia Kahlhammer
T: 0664 | 15 63 988

Wirbelsäulengymnastik
17.00 – 18.00 Uhr
Martin Struber
T: 0650 | 49 07 366

Yoga Flow
18.15 – 19.30 Uhr
Gudrun Helm
T: 0664 | 64 80 954
Therapieraum 3

Yoga für Schwangere
18.15 – 19.30 Uhr
Lisa Bach
T: 0699 | 11 04 03 58

Yoga für Mamas
19.45 – 21.00 Uhr
Lisa Bach
T: 0699 | 11 04 03 58

MITTWOCH

Gesundheitsgymnastik
08.00 – 09.00 Uhr
Rosa Struber
T: 0670 | 40 77 272

Kleingruppen-Training
09.00 – 10.00 Uhr
Fitnessstudio

Wirbelsäulengymnastik
10.00 – 11.00 Uhr
Simon Salah
T: 0670 | 20 33 911

Kleingruppen-Training
11.00 – 12.00 Uhr
Fitnessstudio

Kleingruppen-Training
14.00 – 15.00 Uhr
Fitnessstudio

Kids Wing Tsun (5–10 J.)
14.45 – 15.45 Uhr
Tom Höckner
T: 0699 | 19 96 33 63

Kids Wing Tsun (5–10 J.)
15.45 – 16.45 Uhr
Tom Höckner
T: 0699 | 19 96 33 63

Kids Wing Tsun NEU
(ab 10 Jahre)
16.45 – 17.45 Uhr
Tom Höckner
T: 0699 | 19 96 33 63

Kleingruppen-Training
17.00 – 18.00 Uhr
Fitnessstudio

Wirbelsäulengymnastik
18.00 – 19.00 Uhr
Simon Salah
T: 0670 | 20 33 911

Pilates
19.15 – 20.15 Uhr
Verena Laimer
T: 0664 | 19 87 134

DONNERSTAG

Pilates NEU
08.00 – 09.00 Uhr
Lisa Bach
T: 0699 | 11 04 03 58

Yoga für Schwangere
09.15 – 10.30 Uhr
Lisa Bach
T: 0699 | 11 04 03 58

Wirbelsäulengymnastik
16.00 – 17.00 Uhr
Simon Salah
T: 0670 | 20 33 911

Ganzkörpertraining
17.00 – 18.00 Uhr
Angelika Uchann
T: 0676 | 82 54 59 11

Rückenfit
18.00 – 19.00 Uhr
Angelika Uchann
T: 0676 | 82 54 59 11

Dance with Mel Tanzworkshops Singles
18.30 – 19.30 Uhr
Imelda Erhard-Ramirez
T: 0677 | 622 778 75

Dance with Mel Tanzworkshops
19.30 – 20.30 Uhr
Imelda Erhard-Ramirez
T: 0677 | 622 778 75
Raum 3

Body Fit
19.15 – 20.15 Uhr
Gudrun Stein
T: 0699 | 17 48 37 86

FREITAG

Yoga am Morgen
06.15 – 07.30 Uhr
Gudrun Helm
T: 0664 | 64 80 954

Kleingruppen-Training
08.00 – 09.00 Uhr
Fitnessstudio

Wirbelsäulengymnastik
07.50 – 08.50 Uhr
Martin Struber
T: 0650 | 49 07 366

Zirkeltraining
09.00 – 10.00 Uhr
Stefanie Tschabuschnig
T: 0660 | 42 40 473

Wirbelsäulengymnastik
09.00 – 10.00 Uhr
Simon Salah
T: 0670 | 20 33 911

Kleingruppen-Training
10.00 – 11.00 Uhr
Fitnessstudio

Yogilates
10.00 – 11.00 Uhr
Stefanie Tschabuschnig
T: 0660 | 42 40 473

Pole Dance - Beginner
13.30 – 14.45 Uhr
Daniela Rückerl
T: 0664 | 12 09 290

Pole Dance - Fortgeschr.
15.00 – 16.15 Uhr
Daniela Rückerl
T: 0664 | 12 09 290

SA/SO

Yoga Specials
Sa 13.02.2027 Herz Chakra
Sa 13.03.2027 Flow to Yin
jeweils 09.00 – 11.00 Uhr
Gudrun Helm
T: 0664 | 64 80 954

Ätherische Öle für Familien NEU
So 22.11.2026
09.00 – 11.00 Uhr
Schnupfnase, Husten & Co.
So 20.12.2026
09.00 – 11.00 Uhr
Schnupfnase, Husten & Co.
Feline Veleba
T: 0681 | 207 303 34
Therapieraum 3

Wing Tsun – Selbstverteidigung
Sa 03.04.2027
09.00 – 12.30 Uhr (ab 5 J.)
13.30 – 16.30 Uhr (ab 10 J.)
17.00 – 20.00 Uhr für Frauen (ab 14 J.)
Tom Höckner
T: 0699 | 19 96 33 63

Dance with Mel Tanzworkshops
Sonntags, 20.30 – 22.00 Uhr
Imelda Erhard-Ramirez
T: 0677 | 622 778 75

Einstieg jederzeit nach Rücksprache möglich!

Mutter-Kind · Kinder · Bewegung · Fitnessstudio, Kleingruppentraining | Simon Salah T: 0670 | 20 33 911