

WÖCHENTLICHES KURSPROGRAMM



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SA/SO
<p>Wirbelsäulengymnastik 07.50 – 08.50 Uhr Martin Struber T: 0650 49 07 366</p> <p>Wirbelsäulengymnastik 09.00 – 10.00 Uhr Martin Struber T: 0650 49 07 366</p>	<p>Kreativer Kindertanz (3 – 5 Jahre) 14.30 – 15.20 Uhr Alicia Kidman T: 0660 15 57 981</p> <p>Streetdance & Contemporary (6 – 9 Jahre) 15.30 – 16.30 Uhr Alicia Kidman T: 0660 15 57 981</p> <p>Wirbelsäulengymnastik 17.00 – 18.00 Uhr Martin Struber T: 0650 49 07 366</p> <p>Yoga Stile Mix Flow Yoga 18.15 – 19.30 Uhr Gudrun Helm T: 0664 64 80 954 Raum1</p> <p>Schwangerenyoga 18.15 – 19.30 Uhr Lisa Bach T: 0699 11 04 03 58 Raum2</p> <p>Yoga mit Fokus Beckenboden & Rumpf 19.45 – 21.00 Uhr Lisa Bach T: 0699 11 04 03 58</p>	<p>Gesundheitsgymnastik 08.00 – 09.00 Uhr Rosi Struber T: 0670 40 77 272</p> <p>Wirbelsäulengymnastik 10.00 – 11.00 Uhr Martin Struber T: 0650 49 07 366</p> <p>Breakdance Hip Hop I Urban Dance (8 – 12 Jahre) 14.30 – 15.30 Uhr Chris Cross T: 0650 74 00 178</p> <p>Breakdance Hip Hop I Urban Dance (13 – 17 Jahre) 15.45 – 16.45 Uhr Chris Cross T: 0650 74 00 178</p> <p>Hiit Traing 17.00 – 18.00 Uhr Sarah Steiner T: 0650 37 36 162</p> <p>Wirbelsäulengymnastik 18.00 – 19.00 Uhr Anna Czech T: 0676 88 88 83 45</p> <p>Physio-Yoga 19.15 – 20.15 Uhr Danique van Oosterhout-Kreil danique@driftwood.at</p>	<p>Schwangerenyoga 09.00 – 10.15 Uhr Lisa Bach T: 0699 11 04 03 58</p> <p>Gewaltprävention – spielerisch lernen (4 – 6 Jahre) 14.00 – 14.45 Uhr Thomas Höckner T: 0699 19 96 33 63</p> <p>Selbstbehauptung & Selbstverteidigung (6 – 11 Jahre) 15.00 – 16.00 Uhr Thomas Höckner T: 0699 19 96 33 63</p> <p>WingTsun Selbstverteidigung (10 – 15 Jahre) 16.00 – 17.00 Uhr Thomas Höckner T: 0699 19 96 33 63</p> <p>Rückenfit 17.00 – 18.00 Uhr Angelika Uchann T: 0676 82 54 59 11</p> <p>Funktionales Ganzkörpertraining 18.00 – 19.00 Uhr Angelika Uchann T: 0676 82 54 59 11</p> <p>Body Fit 19.15 – 20.15 Uhr Gudrun Stein T: 0699 17 48 37 86</p>	<p>Yoga am Morgen Yoga Stile Mix Flow Yoga 06.15 – 07.30 Uhr Gudrun Helm T: 0664 64 80 954</p> <p>Wirbelsäulengymnastik 08.00 – 09.00 Uhr Martin Struber T: 0650 49 07 366</p> <p>Wirbelsäulengymnastik 09.00 – 10.00 Uhr Martin Struber T: 0650 49 07 366</p> <p>Yogilates 10.00 – 11.00 Uhr Stefanie Tschabuschnig T: 0660 42 40 473</p> <p>Pole Fit 16.30 – 17.45 Uhr Daniela Ruckerl T: 0664 12 09 290</p>	<p><i>Gerne kannst Du Dir an den Wochenenden unsere Räumlichkeiten für Kurse oder Seminare mieten. Einfach anfragen!</i></p> <p>Hypno-birthing-kurse: 09.11.&16.11.'24 09.00 – 14.00 Uhr Info und Anmeldung: Jasmin Struber T: 0650 74 00 178 2 tägiger Paarkurs</p>

- Mutter-Kind-Programm
- Bewegung
- Kinderprogramm
- Wochenende

GESUNDHEITSSCHMIEDE
 Enhartinger Straße 3 | 5203 Köstendorf
 info@gesundheitsschmiede.co
 Details unter: www.gesundheitsschmiede.co

ALLE KURSE SIND GANZJÄHRIG! EINSTIEG NACH RÜCKSPRACHE JEDERZEIT MÖGLICH!