

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SA/SO
<p><b>Wirbelsäulengymnastik</b> 07.50 – 08.50 Uhr Martin Struber T: 0650   49 07 366</p> <p><b>Wirbelsäulengymnastik</b> 09.00 – 10.00 Uhr Martin Struber T: 0650   49 07 366</p>	<p><b>Kreativer Kindertanz</b> (3 – 5 Jahre) 14.30 – 15.20 Uhr Alicia Kidman T: 0660   15 57 981</p> <p><b>Streetdance &amp; Contemporary</b> (6 – 9 Jahre) 15.30 – 16.30 Uhr Alicia Kidman T: 0660   15 57 981</p> <p><b>Wirbelsäulengymnastik</b> 17.00 – 18.00 Uhr Martin Struber T: 0650   49 07 366</p> <p><b>Yoga Stile Mix   Flow Yoga</b> 18.15 – 19.30 Uhr Gudrun Helm T: 0664   64 80 954 Raum1</p> <p><b>Schwangerenyoga</b> 18.15 – 19.30 Uhr Lisa Bach T: 0699   11 04 03 58 Raum2</p> <p><b>Yoga mit Fokus Beckenboden &amp; Rumpf</b> 19.45 – 21.00 Uhr Lisa Bach T: 0699   11 04 03 58</p>	<p><b>Gesundheitsgymnastik</b> 08.00 – 09.00 Uhr Rosi Struber T: 0670   40 77 272</p> <p><b>Rückbildung</b> 09.00 – 10.00 Uhr Sophia Kahlhammer T: 0664   15 63 988</p> <p><b>Wirbelsäulengymnastik</b> 10.00 – 11.00 Uhr Martin Struber T: 0650   49 07 366</p> <p><b>Breakdance   Hip Hop   Urban Dance</b> (8 – 12 Jahre) 14.30 – 15.30 Uhr Chris Cross T: 0650   74 00 178</p> <p><b>Breakdance   Hip Hop   Urban Dance</b> (13 – 17 Jahre) 15.45 – 16.45 Uhr Chris Cross T: 0650   74 00 178</p> <p><b>Hiit Traing</b> <b>NEU</b> 17.00 – 18.00 Uhr Sarah Steiner T: 0650   37 36 162</p> <p><b>Wirbelsäulengymnastik</b> 18.00 – 19.00 Uhr Anna Czech T: 0676   88 88 83 45</p> <p><b>Physio-Yoga</b> <b>NEU</b> 19.15 – 20.15 Uhr Danique van Oosterhout-Kreil danique@driftwood.at</p>	<p><b>Yoga am Morgen   Yoga Stile Mix   Flow Yoga</b> 06.15 – 07.30 Uhr Gudrun Helm T: 0664   64 80 954</p> <p><b>Schwangerenyoga</b> 09.00 – 10.15 Uhr Lisa Bach T: 0699   11 04 03 58</p> <p><b>Gewaltprävention – spielerisch lernen</b> (4 – 6 Jahre) 14.00 – 14.45 Uhr Thomas Höckner T: 0699   19 96 33 63</p> <p><b>Selbstbehauptung &amp; Selbstverteidigung</b> (6 – 11 Jahre) 15.00 – 16.00 Uhr Thomas Höckner T: 0699   19 96 33 63</p> <p><b>WingTsun Selbstverteidigung</b> (10 – 15 Jahre) 16.00 – 17.00 Uhr Thomas Höckner T: 0699   19 96 33 63</p> <p><b>Rückenfit</b> 17.00 – 18.00 Uhr Angelika Uchann T: 0676   82 54 59 11</p> <p><b>Funktionales Ganzkörpertraining</b> 18.00 – 19.00 Uhr Angelika Uchann T: 0676   82 54 59 11</p> <p><b>Body Fit</b> 19.15 – 20.15 Uhr Gudrun Stein T: 0699   17 48 37 86</p>	<p><b>Yoga am Morgen   Yoga Stile Mix   Flow Yoga</b> 06.15 – 07.30 Uhr Gudrun Helm T: 0664   64 80 954</p> <p><b>Wirbelsäulengymnastik</b> 08.00 – 09.00 Uhr Martin Struber T: 0650   49 07 366</p> <p><b>Wirbelsäulengymnastik</b> 09.00 – 10.00 Uhr Martin Struber T: 0650   49 07 366</p> <p><b>Yogilates</b> 10.00 – 11.00 Uhr Stefanie Tschabuschnig T: 0660   42 40 473</p> <p><b>Pole Fit</b> 16.30 – 17.45 Uhr Daniela Ruckerl T: 0664   12 09 290</p>	<p>An den Wochenenden kannst du unsere Räumlichkeiten für Kurse oder Seminare mieten.</p> <p>Einfach anfragen!</p> <p><b>Hypnobirthing</b> SA 22.03.25 und SA 29.03.25 jeweils von 09.00 bis 14.00 Uhr</p> <p>Organisation Jasmin Struber T: 0650   74 00 178</p>

Mutter-Kind-Programm

Kinderprogramm

Bewegung

Wochenende

**Alle Kurse  
Ganzjährig!  
Einstieg nach  
Rücksprache  
jederzeit  
möglich!**