

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>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>Schwangerenyoga 09.00 – 10.15 Uhr Lisa Bach T: 0699 11 04 03 58</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><i>Gerne kannst Du Dir an den Wochenenden unsere Räumlichkeiten für Kurse oder Seminare mieten. Einfach anfragen!</i></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>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>Funktionales Ganzkörpertraining 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>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>Feldenkrais® 17.30 – 18.30 Uhr Gerlinde Wagner T: 0664 13 11 857</p> <p>Feldenkrais® 18.45 – 19.45 Uhr Gerlinde Wagner T: 0664 13 11 857</p>	<p>Schwangerenyoga 18.15 – 19.30 Uhr Lisa Bach T: 0699 11 04 03 58</p> <p>Yoga mit Fokus Beckenboden & Rumpf 19.45 – 21.00 Uhr Lisa Bach T: 0699 11 04 03 58</p>	<p>Physio-Yoga 19.15 – 20.15 Uhr Danique van Oosterhout-Kreil danique@driftwood.at</p>	<p>Body Fit 19.15 – 20.15 Uhr Gudrun Stein T: 0699 17 48 37 86</p>		

Mutter-Kind-Programm
 Kinderprogramm

Bewegung
 Wochenende


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

**ALLE
 KURSE SIND
 GANZJÄHRIG!
 EINSTIEG NACH
 RÜCKSPRACHE
 JEDERZEIT
 MÖGLICH!**