



**KURSPROGRAMM 18. September 2023 – 07. Juni 2024**

MONTAG	07:30	<b>PILATES mit Faszientraining</b>	Centrum	Waltraud ROFNER
	08:30		Weerberg	Tel. 0664 3996946
MONTAG	09:30	<b>LINE-DANCE Fortgeschrittene</b>	KAC-Clubraum Pölz Schwaz	Maria GÜRTLER
	19:00			Tel. 0660 5690192
MONTAG	17:45	<b>SENIORENGYMNASTIK für Männer</b>	Bewegungsraum VS Ost	Gabi EBNER Tel. 0680 3020242
DIENSTAG	08:00	<b>PILATES</b>	Turnsaal im Haus der Generationen	Evi GOSSNER
	09:00	<b>WIRBELSÄULENGYMNASTIK</b>		Tel. 0677 61136356
DIENSTAG	17:30	<b>PILATES und RÜCKENGYMNASTIK</b>	Turnsaal im Haus der Generationen	Walli POSSELT Tel. 0664 1323849
DIENSTAG	18:00	<b>LINE-DANCE Anfänger</b>	KAC-Clubraum Pölz Schwaz	Maria GÜRTLER Tel. 0660 5690192
DIENSTAG	18:30	<b>„Treffpunkt TANZ“ Tanzen ab der Lebensmitte</b>	Kindergarten Stans	Marialuise HUSSL Tel. 05242 62396
DIENSTAG	19:00	<b>GANZKÖRPERTRAINING mit Musik</b>	Bildungszentrum Pill	Astrid WITTROCK Tel. 0650 5141502
DIENSTAG	18:00	<b>SENIORENGYMNASTIK</b>	VS-Hans-Sachs Schwaz	Evi GOSSNER
	19:00	<b>GYMNASTIK für Kondition und Wirbelsäule</b>		Tel. 0677 61136356
MITTWOCH	19:00	<b>PROBLEMZONEN-, RÜCKEN- und MOBILITÄTSTRaining</b>	Volksschule Stans	Walli POSSELT Tel. 0664 1323849
MITTWOCH	19:00	<b>GYMNASTIK für Kondition und Wirbelsäule</b>	VS-Hans-Sachs Schwaz	Evi GOSSNER Tel: 0677 61136356
DONNERSTAG	08:00	<b>PILATES</b>	Turnsaal im Haus der Generationen	Evi GOSSNER
	09:00	<b>RÜCKENGYMNASTIK für Senioren</b>		Tel. 0677 61136356
DONNERSTAG	16:30	<b>YOGA – mit dem Bewusstsein den Körper formen</b>	Dorfraum EKIZ Schwaz	Andrea LECHNER Te: 0664 5435594
DONNERSTAG	17:30	<b>LINE-DANCE</b>	KAC-Clubraum Pölz Schwaz	Maria GÜRTLER Tel. 0660 5690192
DONNERSTAG	19:00	<b>GYMNASTIK für Kondition und Wirbelsäule</b>	VS-Hans-Sachs Schwaz	Evi GOSSNER Tel. 0677 61136356
DONNERSTAG	20:00	<b>PILATES</b>	VS-Hans-Sachs Schwaz	Evi GOSSNER Tel: 0677 61136356
FREITAG	19:00	<b>MEDITATION 10 EH, 14tägig</b>	KAC-Clubraum Pölz Schwaz	Mag. Sigrid Heinzl- Joachim Tel. 0664 5364987