

Erwachsenenkurse

HERBST/WINTER 2026/27

KURSSTART: AB 21.9.2026 – JETZT ANMELDEN UND PLATZ SICHERN!

Montag		
16:00-16:50	FASZIEN Stretch & Relax NEU!	Gegen Verspannungen, für mehr Flexibilität, tiefe Entspannung
17:00-18:00	PILATES (neue Zeit!)	Konzentration auf Körpermitte „Powerhouse“ Verbesserung von Körperhaltung und Flexibilität, Fokus auf Atmung
18:10-19:20	PILATES	Konzentration auf Körpermitte „Powerhouse“ Verbesserung von Körperhaltung und Flexibilität, Fokus auf Atmung
19:30-20:20	LATINO DANCE* FIT & FUN*	SHAKE: Tanzen zu heißen Rhythmen macht fit und macht Spaß SHAPE: Verbesserte Kondition, Koordination und Kraft/Ausdauer
NEU! *2 Kurse. 1 Slot. Deine Wahl. Shake oder Shape. Jede Woche Abwechslung oder alle 14 Tage dein Lieblingskurs? Mit flexiblem 10er Block noch unkomplizierter.		

Dienstag		
09:05-10:00	PILOGA	Pilates-Yoga Fusion, Verbesserung Flexibilität, Fokus auf Atmung
10:10-10:55	SENIORENGYMNASTIK	Training mit Sesseln, speziell aufgebaut für ältere Menschen
17:40-18:40	RÜCKENFIT Einsteiger NEU!	Rücken-Fitness, Mobilisation, Dehnung – mit Doris Walder
18:50-20:00	RÜCKENFIT Fortgeschrittene	Rücken-Fitness, Mobilisation, Dehnung – mit Doris Walder

Mittwoch		
08:55-10:05	PILATES	Konzentration auf Körpermitte „Powerhouse“ Verbesserung von Körperhaltung und Flexibilität, Fokus auf Atmung
10:15-11:10	LATINO DANCE	SHAKE: Tanzen zu heißen Rhythmen macht fit und macht Spaß

Donnerstag		
09:05-09:50	YOGA für Senioren	Speziell an altersbedingte Veränderungen des Körpers angepasstes Yoga – mit Sesseln - stärkt Körper, Geist u. Seele
10:00-10:50	FASZIEN Stretch & Relax	Gegen Verspannungen, für mehr Flexibilität, tiefe Entspannung

Für Latino Dance und FIT & FUN gibt es flexible 10er Blöcke, die für beide Kurse gültig sind.

Alle restlichen Kurse sind Semesterkurse! Unsere Preise sind online abrufbar.

Schnuppern einmalig € 10,-

MITGLIEDER-BONUS: Jede versäumte Kurseinheit kann innerhalb des Semesters nach Rücksprache beliebig nachgeholt werden!

INNSPIRATION Bewegung & Tanz

www.studio-innspiration.at
info@studio-innspiration.at

Studieleitung, Kursleitung Erwachsene, Information, Anmeldung:

Vereinsobfrau: Angelika Lamprecht 0664/1311320