

**„Motivation ist das, was dich starten lässt.
Gewohnheit ist das, was dich weitermachen lässt.“**

Programm 2022/2023

für Erwachsene

Power-Gymnastik für die „Reiferen Frauen und Männer“

Yoga 55+

Vinyasa Flow Yoga

Fühl dich wohl - Rückentraining

Faszien Yoga-Pilates

Yoga Sanft

Ganzkörper-Training

entspannte Schultern – gelöster Nacken

Spannungslösende TRE® Methode

Zumba

Hula-Hoop Power Workout

sonstige Veranstaltungen

Filzen mit der Nadel - Trachtenpärdchen

Salben rühren leichtgemacht - Workshop

Filzen mit der Nadel - Hl. Familie

Räuchern mit heimischen Kräutern

Kreatives Filzen Sitzauflagen – Windlichter - Flaschen

für Kinder

Eltern-Kind-Turnen (mit Begleitperson ab 1,5 bis 4 Jahre)

Kort.X Gehirntraining mit Bewegung für Volksschulkinder

Zumba Kids 4-10 Jahre

Zumba Kids 10-15 Jahre

Theaterfahrten

„Songs For A New World“ - Musical

„Hamlet“ - Tragödie von William Shakespeare

„La Traviata“- Musiktheater

Bitte für weitere Kurse und Veranstaltungen laufend auf die Homepage vorbeischaun,
da nicht unser gesamtes Angebot bei Druckschluss ausgearbeitet war.