PILOXING®

Kursnummer 25.07.718 - 25.07.719, 25.07.745

Piloxing® vereint Pilates, Boxen und Tanz zu einem intensiven Intervalltraining. Diese Kombination stärkt Ihre Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination. Mit kraftvollen Box-Bewegungen, kontrollierten Pilates-Übungen und rhythmischem Tanz werden Sie sowohl körperlich als auch mental gefordert. Das abwechslungsreiche Training eignet sich für alle Fitnesslevel und sorgt für ein effektives Workout, das Spaß macht und Ihre Fitness auf das nächste Level hebt!

LEITUNG **Maria Emrich**, Piloxing® Trainerin, Fitness- und Profitanztrainerin

Kurs A

Kursnummer 25.07.718

TERMINE **10x MONTAG, 15.09.2025 - 01.12.2025, 17.00 - 18.00 UHR**
KOSTEN € 94

Kurs B

Kursnummer 25.07.719

TERMINE **10x MONTAG, 12.01.2026 - 23.03.2026, 17.00 - 18.00 UHR**
KOSTEN € 94

Kurs C

Kursnummer 25.07.745

TERMINE **5x MONTAG, 13.04.2026 - 11.05.2026, 17.00 - 18.00 UHR**
KOSTEN € 47

PILATES

Kursnummer 25.07.710 - 25.07.711, 25.07.748

Pilates ist ein sanftes, aber effektives Training für Körper und Geist, das Muskeln gezielt aktiviert, entspannt und dehnt. Die Übungen werden präzise und kontrolliert ausgeführt, wobei Bewegung und Atmung im Einklang stehen. Besonders wichtig ist die Stärkung der Körpermitte (Powerhouse). Wer Pilates praktiziert, verbessert langfristig Haltung und Bewegung. Dieser Kurs ist ideal für Anfänger:innen und alle, die ein sanftes, entspanntes Training bevorzugen.

LEITUNG **Doris Sattelberger**, Trainerin für Körperbewusstsein

Kurs A

Kursnummer 25.07.710

TERMINE **11x FREITAG, 03.10.2025 - 12.12.2025, 08.30 - 09.30 UHR**
KOSTEN € 105

Kurs B

Kursnummer 25.07.711

TERMINE **12x FREITAG, 16.01.2026 - 17.04.2026, 08.30 - 09.30 UHR**
KOSTEN € 114

Kurs C

Kursnummer 25.07.748

TERMINE **5x FREITAG, 08.05.2026 - 19.06.2026, 08.30 - 09.30 UHR**
KOSTEN € 48

PIYOMA

Kursnummer 25.07.746 - 25.07.747

Piyoma ist ein innovatives Fitnesskonzept, das Fitness, Wellness, Gesundheit und Mentaltraining vereint. Mit Elementen aus Yoga und Pilates bietet es ein motivierendes und wirkungsvolles Trainingsprogramm, das Spaß macht. Besonders ist, dass Musik als „Fitnessgerät" fungiert und die Bewegungsabläufe präzise auf den Rhythmus abgestimmt sind.

LEITUNG **Eva Doppler**, Piyoma Health Trainerin
KOSTEN € 120

Kurs A Kursnummer 25.07.746

TERMINE **10x MITTWOCH, 01.10.2025 - 03.12.2025, 17.30 - 18.30 UHR**

Kurs B Kursnummer 25.07.747

TERMINE **10x MITTWOCH, 25.02.2026 - 06.05.2026, 18.00 - 19.00 UHR**

FIT UND SCHMERZFREI DURCH DEN ALLTAG

Kursnummer 25.07.725, 25.07.727

Leiden Sie unter Nacken-, Schulter-, Rücken-, Hüft- oder Knieschmerzen? Diese Trainingseinheiten helfen Ihnen, beweglicher und schmerzfreier zu werden. Mit Dehnungs- und Kraftübungen sowie der Schulung von Gleichgewicht und Koordination werden muskulär-fasciale Spannungen gelöst und die Gelenke wieder beweglicher. Das einfache Übungskonzept lässt sich leicht erlernen und auch zuhause selbstständig fortführen.

LEITUNG **Sandra Stingeder**, Physiotherapeutin
KOSTEN € 128

Kurs A Kursnummer 25.07.725

TERMINE **10x DIENSTAG, 23.09.2025 - 09.12.2025, 10.15 - 11.15 UHR**

Kurs B Kursnummer 25.07.727

TERMINE **10x DIENSTAG, 13.01.2026 - 24.03.2026, 10.15 - 11.15 UHR**

VITAL & AKTIV: GANZHEITLICHE BEWEGUNG 50+

Kursnummer 25.07.712 - 25.07.713

Mit einem abwechslungsreichen und ganzheitlichen Training verbessern Sie gezielt Ihre Koordination, Sensomotorik, Beweglichkeit und funktionelle Kraft. Der Fokus liegt auf der Erleichterung alltäglicher Bewegungsabläufe und der Schulung der Körperwahrnehmung. Ideal für alle, die ihre Fitness erhalten oder nach einer Pause wieder aktiv werden möchten. Ein effektives, motivierendes Training für mehr Gesundheit, Vitalität und Energie!

LEITUNG **Marina Florentina Schneidergruber**, ganzheitliche Bewegungstrainerin
KOSTEN € 139

Kurs A Kursnummer 25.07.712

TERMINE **12x MITTWOCH, 24.09.2025 - 10.12.2025, 09.00 - 10.00 UHR**

Kurs B Kursnummer 25.07.713

TERMINE **12x MITTWOCH, 21.01.2026 - 22.04.2026, 09.00 - 10.00 UHR**

GESUNDER RÜCKEN

Kursnummer 25.07.714 - 25.07.715

Der Kurs kombiniert Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der gesamten Rumpf- und Beinmuskulatur. Durch gezielte Balance- und Koordinationsübungen werden Stabilität und Beweglichkeit verbessert. Das Training hilft, Rückenbeschwerden vorzubeugen und die Anforderungen des Alltags besser zu bewältigen.

LEITUNG **Jacqueline Vogt**, Dipl. Fitnesstrainerin

Kurs A

Kursnummer 25.07.714

TERMINE **10x DONNERSTAG, 02.10.2025 - 11.12.2025, 09.30 - 10.30 UHR**
KOSTEN € 90

Kurs B

Kursnummer 25.07.715

TERMINE **14x DONNERSTAG, 08.01.2026 - 23.04.2026, 09.30 - 10.30 UHR**
KOSTEN € 126

SESSELYOGA FÜR SENIOR:INNEN

Kursnummer 25.07.701 – 25.07.702

Im Alter nehmen Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht oft ab. Schmerzen durch Arthrose oder eine abnehmende Muskelmasse können die Beweglichkeit zusätzlich einschränken. Sesselyoga bietet Senior:innen eine sichere und sanfte Möglichkeit, auch im hohen Alter aktiv zu bleiben. Die gelenkschonenden Übungen fördern Muskulatur, Beweglichkeit, Balance und Entspannung – stets abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse.

LEITUNG **Birgit Kogler**, Yogalehrerin
KOSTEN € 90

Kurs A

Kursnummer 25.07.701

TERMINE **10x FREITAG, 26.09.2025 - 05.12.2025, 09.00 - 10.00 UHR**

Kurs B

Kursnummer 25.07.702

TERMINE **10x FREITAG, 09.01.2026 - 27.03.2026, 09.00 - 10.00 UHR**

FOTO: © Sabine Kneidinger

YOGA AM ABEND

Kursnummer 25.07.703 - 25.07.704, 25.07.744

Yoga hilft, Stress und Anspannung abzubauen, fördert Gelassenheit und innere Ruhe und schenkt neue Kraft und Energie für den Alltag. Die Yogaeinheiten setzen sich aus der physischen Asanapraxis (das Üben der Yogahaltungen), einfachen Atem- und Meditationsübungen und der Möglichkeit, sich selbst besser kennenzulernen, zusammen. Der eigene Atemrhythmus leitet die Bewegung, denn eine bewusste Atmung ermöglicht, in den gegenwärtigen Moment einzutauchen.
Der Kurs ist für alle Altersstufen, Anfänger:innen sowie Fortgeschrittene geeignet.

LEITUNG **Marianne Bäck**, Yogalehrerin & Spiraldynamik® Fachkraft Level Basic

Kurs A

Kursnummer 25.07.703

TERMINE **10x MITTWOCH, 24.09.2025 - 03.12.2025 , 18.00 - 19.30 UHR**
KOSTEN € 95

Kurs B

Kursnummer 25.07.704

TERMINE **10x MITTWOCH, 21.01.2026 - 08.04.2026, 18.00 - 19.30 UHR**
KOSTEN € 95

Kurs C

Kursnummer 25.07.744

TERMINE **5x MITTWOCH, 15.04.2026 - 13.05.2026, 18.00 - 19.30 UHR**
KOSTEN € 48

WYDA-YOGA

Kursnummer 25.07.751

Wyda bedeutet "durch den Schleier gehen" und ist ein philosophischer Ansatz einer Naturausrichtung. Es ist ein körperliches und spirituelles Bewegungssystem, welches auch als "Yoga der Kelten" bezeichnet wird. Die Übungen beziehen sich auf die Ebenen Körper, Geist und Seele und kombinieren Bewegung und Meditation. Sie werden langsam, sanft und mit Atemübungen und Tönen durchgeführt. Wyda lehrt den Geist zu beruhigen, die Wahrnehmung zu schärfen und die Konzentration zu fördern. Durch Wyda können Blockaden gelöst und der Energiefluss harmonisiert werden.

TERMINE **4x SAMSTAG, 01.11.2025 - 22.11.2025, 09.00 - 12.00 UHR**
LEITUNG **Karin Theresa Mikota**, Wyda-Yoga Trainerin
KOSTEN € 115

YOGA FÜR ALLE

Kursnummer 25.07.735

Verschiedene Entspannungsmethoden werden mit Übungen des traditionellen Hatha-Yoga kombiniert, das sich aus Körper- und Atemübungen sowie Meditation zusammensetzt. Dabei arbeitet jede:r bis an die eigenen Grenzen. Diese indische Praxis der Harmonisierung von Körper und Geist verbessert die Körperfunktionen und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Sie aktiviert das Immunsystem und unterstützt den Körper in der Selbstheilung.
Yoga fördert die Gelenkigkeit, Geschmeidigkeit, innere Balance und das Wohlbefinden im Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

TERMINE **6x DIENSTAG, 05.05.2026 - 09.06.2026, 10.00 - 11.30 UHR**
LEITUNG **Mei-Fen Su**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin, Hatha-Yogalehrerin
KOSTEN € 73

QI-GONG FÜR ALLE

Kursnummer 25.07.738 - 25.07.739

Qi-Gong ist eine ganzheitliche Methode zur Lockerung, Kräftigung, Aktivierung und Harmonisierung des Körpers. Die verschiedenen Qi-Gong-Übungen fördern die innere Ruhe, stärken die Muskulatur, mobilisieren die Gelenke und verbessern die Beweglichkeit. Sie aktivieren das Immunsystem, steigern die Körperwahrnehmung und stärken das eigene Qi - die Lebenskraft. So bleibt der Körper fit und gesund. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

LEITUNG **Mei-Fen Su**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin, Hatha-Yogalehrerin
KOSTEN € 112

Kurs A Kursnummer 25.07.738

TERMINE **5x FREITAG, 26.09.2025, 10.10.2025, 24.10.2025, 07.11.2025, 28.11.2025, 18.00 - 20.00 UHR**

Kurs B Kursnummer 25.07.739

TERMINE **5x FREITAG, 30.01.2026, 13.02.2026, 27.02.2026, 13.03.2026, 27.03.2026, 18.00 - 20.00 UHR**

EINKEHR UND VERWEILEN IM SONNEN-QI-STRAHL

Kursnummer 25.07.716 - 25.07.717

Starten Sie mit Impulsen zum gemeinsamen Bewegen, achtsamen Atmen, meditativen Schweigen und zur inneren Aufmerksamkeit in die neue Woche!
Nach einer sanften körperlichen Aufwärmphase widmen Sie sich dem Organ-Qi-Gong. Diese besonders langsame Bewegungsform - kombiniert mit Vorstellungskraft und Atemfluss - unterstützt Sie, mit den inneren Lebenskräften bewusst wieder in Berührung zu kommen. Dies zu spüren und ins Fließen zu bringen, trägt zu einem erhöhten Wohlbefinden bei. Auch durch das Aufspüren einzelner Akupunkturpunkte können Blockaden des Qi-Flusses gelöst werden. Besonders der Gang in die Stille zum Ende der Einheit - das Verweilen im Augenblick - ermöglicht den Zugang zu erfrischender Lebendigkeit. Gehen Sie ermutigt und gestärkt in den Alltag!

LEITUNG **Evelin Ritschel BEd**, Kursleiterin für Qi-Gong
KOSTEN € 97

Kurs A Kursnummer 25.07.716

TERMINE **8x MONTAG, 13.10.2025 - 01.12.2025, 08.30 - 10.00 UHR**

Kurs B Kursnummer 25.07.717

TERMINE **8x MONTAG, 26.01.2026 - 23.03.2026, 08.30 - 10.00 UHR**

TAI-CHI ZUM KENNENLERNEN

Kursnummer 25.07.740

In diesem Seminar werden die Grundschritte des Tai-Chi vermittelt. Die fließenden Bewegungen des Yang-Stils helfen, das Gleichgewicht zu halten, die Körperhaltung zu verbessern und die Konzentration zu steigern. Zudem fördern sie die Koordination, bauen Stress ab, beugen Krankheiten vor und unterstützen die Selbstheilung des Körpers. Die sanften Übungen bringen Körper und Geist in Einklang und sorgen für mehr Wohlbefinden.

TERMIN **SAMSTAG, 29.11.2025, 10.30 - 15.00 UHR**
LEITUNG **Mei-Fen Su**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin, Hatha-Yogalehrerin
KOSTEN € 45
HINWEIS Mittagspause wird im Kurs vereinbart

TAI-CHI TAG UND NACHT

Kursnummer 25.07.730 - 25.07.732

Diese Übungsserie kombiniert 16 Figuren aus verschiedenen Stilen. Die dynamischen Sonnen-Elemente kräftigen und stärken den Körper, während die sanften Mond-Bewegungen den Geist klären und beruhigen. Diese Übungen helfen Stress, Nervosität und Hektik abzubauen, verbessern die Konzentration und steigern die Koordinationsfähigkeit. Die Entspannung führt zu innerer Ruhe, Balance und Wohlbefinden.

LEITUNG **Mei-Fen Su**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin, Hatha-Yogalehrerin

Kurs A Kursnummer 25.07.730

TERMINE **10x DONNERSTAG, 18.09.2025 - 04.12.2025, 10.00 - 11.30 UHR**
KOSTEN € 122

Kurs B Kursnummer 25.07.731

TERMINE **10x DONNERSTAG, 22.01.2026 - 09.04.2026, 10.00 - 11.30 UHR**
KOSTEN € 122

Kurs C Kursnummer 25.07.732

TERMINE **6x DONNERSTAG, 30.04.2026 - 18.06.2026, 10.00 - 11.30 UHR**
KOSTEN € 73

TAI-CHI FÜR ALLE

Kursnummer 25.07.736 - 25.07.737

Tai-Chi besteht aus fließenden Bewegungsabläufen und Figuren, die sowohl aus der Kampfkunst als auch aus der meditativen Körperkultur stammen. Ziel ist es, ein Gefühl für den gesamten Körper zu entwickeln und die inneren Zusammenhänge wahrzunehmen.
Die Übungsserie stärkt das Gleichgewicht, verbessert die Konzentration und Koordination, beugt Krankheiten vor, baut Stress und Nervosität ab und unterstützt die Selbstheilungskräfte des Körpers.

LEITUNG **Mei-Fen Su**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin, Hatha-Yogalehrerin
KOSTEN € 112

Kurs A Kursnummer 25.07.736

TERMINE **5x FREITAG, 19.09.2025, 03.10.2025, 17.10.2025, 21.11.2025, 05.12.2025, 18.00 - 20.00 UHR**

Kurs B Kursnummer 25.07.737

TERMINE **5x FREITAG, 23.01.2026, 06.02.2026, 06.03.2026, 20.03.2026, 10.04.2026, 18.00 - 20.00 UHR**

TAI-CHI IM CHEN-STIL ZUM KENNENLERNEN

Kursnummer 25.07.741

In diesem Seminar werden die Grundprinzipien des Chen-Stils vorgestellt. Das Fauststoßen stärkt die innere Kraft und verbessert die Koordinationsfähigkeit des Nervensystems. Dadurch können nicht nur äußere, sondern auch innere Widerstände erfolgreich überwunden werden – fördert das Selbstbewusstsein! Durch gezielte Entspannung kommt der Geist zur Ruhe, Energie wird gesammelt und Stress abgebaut.

TERMIN **SAMSTAG, 18.04.2026, 10.30 - 15.00 UHR**
LEITUNG **Mei-Fen Su**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin, Hatha-Yogalehrerin
KOSTEN € 45
HINWEIS Mittagspause wird im Kurs vereinbart

FÄCHER TAI-CHI ZUM KENNENLERNEN

Kursnummer 25.07.742

In diesem Seminar üben Sie Fächer Tai-Chi im Yang-Stil. Durch ästhetische Bewegungen werden drei Symbolwesen dargestellt: Der Kranich, der auf einem Bein steht und Langlebigkeit symbolisiert; der Phönix, der seine Schönheit präsentiert und für Verjüngung steht; und der Drache, der seine positive Yang-Energie zeigt, die mit Kreativität verbunden ist. Die langsamen bogenförmigen Bewegungen bringen Kraft und führen zu innerer Ruhe.

TERMIN **SAMSTAG, 30.05.2026, 10.30 - 15.00 UHR**
LEITUNG **Mei-Fen Su**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin, Hatha Yogalehrerin
KOSTEN € 45 + € 12 für Spezialfächer
HINWEIS Mittagspause wird im Kurs vereinbart

STEPPEN FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Kursnummer 25.07.708 - 25.07.709

Steppen gibt Energie, macht Spaß und fördert die Koordination sowie die Konzentration. In diesem abwechslungsreichen Kurs wird nicht nur die Technik des Steppens vermittelt, sondern auch das Rhythmusgefühl und Körperbewusstsein geschult. Durch gezielte Übungen lernen Sie, Ihre Schritte präzise zu setzen und dabei den Kopf wach und aktiv zu halten. Füße und Kopf zusammenzubringen ist die große Herausforderung und der besondere Gewinn dabei.

LEITUNG **Claudia Pfeiffer**, Dipl. Tanzpädagogin
KOSTEN € 120

Kurs A

Kursnummer 25.07.708

TERMINE **10x MONTAG, 22.09.2025 - 01.12.2025, 10.30 - 11.20 UHR**

Kurs B

Kursnummer 25.07.709

TERMINE **10x MONTAG, 02.02.2026 - 27.04.2026, 10.30 - 11.20 UHR**

ROCK THE BILLY

Kursnummer 25.07.749, 25.07.052 - 25.07.053

"Rock the Billy" ist ein Tanz-Workout für alle Altersgruppen, das die Tanzrichtungen Boogie Woogie, Swing und Rock'n'Roll kombiniert und ganz nebenbei ordentlich Kalorien verbrennt. Es sind keinerlei Vorkenntnisse und kein:e Tanzpartner:in erforderlich! Bei "Rock the Billy" trainiert man mit Spaß und Leichtigkeit den ganzen Körper.

Kurs A

Kursnummer 25.07.749

TERMINE **10x DIENSTAG, 30.09.2025 - 02.12.2025, 18.30 - 19.20 UHR**
LEITUNG **Barbara Krempl**, Tanz- und Bewegungspädagogin
KOSTEN € 95

Kurs B

Kursnummer 25.07.052

TERMINE **9x DIENSTAG, 20.01.2026 - 24.03.2026, 18.30 - 19.20 UHR**
LEITUNG **Jessica Pointner**, Instructor für Rock the Billy - Sport und Fitnesstraining
KOSTEN € 86

Kurs C

Kursnummer 25.07.053

TERMINE **5x DIENSTAG, 07.04.2026 - 05.05.2026, 18.30 - 19.20 UHR**
LEITUNG **Jessica Pointner**, Instructor für Rock the Billy - Sport und Fitnesstraining
KOSTEN € 47

LINE DANCE

Kursnummer 25.07.721 - 25.07.723

Line-Dance wird in Reihen neben- und hintereinander getanzt. Der Kurs beginnt mit einfachen Tänzen, die nur wenige Figuren enthalten, der Schwierigkeitsgrad wird schrittweise gesteigert. Ein:e Tanzpartner:in ist nicht erforderlich - niemand muss führen und die Sorge, jemandem auf die Füße zu treten, entfällt. Line-Dance ist eine gelenkschonende Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen und ganz nebenbei wird auch das Gedächtnis trainiert.

LEITUNG **Christa Vater**, Dipl. ACWDA-LD-Tanzleiterin
KOSTEN € 90

Line Dance für Anfänger:innen

Kursnummer 25.07.721

TERMINE **8x DONNERSTAG, 02.10.2025 - 20.11.2025, 18.00 - 19.30 UHR**

Line Dance für leicht Fortgeschrittene

Kursnummer 25.07.722

TERMINE **8x DONNERSTAG, 15.01.2026 - 12.03.2026, 18.00 - 19.30 UHR**

Line Dance für Fortgeschrittene

Kursnummer 25.07.723

TERMINE **8x DONNERSTAG, 09.04.2026 - 11.06.2026, 18.00 - 19.30 UHR**

TANZ DICH FREI!

Kursnummer 25.07.055 - 25.07.056

Fördern Sie mit Tanz und Körperarbeit das Wohlbefinden von Körper und Geist! Nutzen Sie diese Erfahrung als eine Reise zu sich selbst und treten Sie mit Ihrem Inneren in Verbindung. In achtsamer Bewegung und Berührung erforschen Sie Ihren Körper und erweitern Ihre Ausdrucksmöglichkeiten. Tauchen Sie ein, lassen Sie den Alltag los und gehen Sie am Ende des Abends aktiviert und entspannt nach Hause!

LEITUNG **Mirjam Stadler MA MSc**, Tänzerin, Choreographin, Tanz- und Musikpädagogin
KOSTEN € 63
HINWEISE Keine Vorkenntnisse nötig. Es wird barfuß oder in Socken getanzt.

Kurs A

Kursnummer 25.07.055

TERMINE **4x DONNERSTAG, 02.10.2025 - 23.10.2025, 18.00 - 19.00 UHR**

Kurs B

Kursnummer 25.07.056

TERMINE **4x DONNERSTAG, 05.03.2026 - 26.03.2026, 18.00 - 19.00 UHR**

FOTO: © Mick Morley

TANZ IN DEINE PRÄSENZ: TANZ UND STIMME

Kursnummer 25.07.056

In diesem Kurs entwickeln Sie durch Tanz, Bewegung, Atmung und Gesang ein tiefes Bewusstsein für Ihren Körper im Hier und Jetzt. Ihre Präsenz und Ausdrucksfähigkeit für Bühne, Beruf und Alltag soll so gestärkt werden. Durch abwechslungsreiche tänzerische Übungen, freies Bewegen sowie gemeinsames Singen und Klingen lernen Sie die vielfältigen Bewegungs- und Klangmöglichkeiten Ihres Körpers neu kennen. In der spielerischen Auseinandersetzung mit Ihrem eigenen tänzerischen und klanglichen Ausdruck gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrer Stimme und Ihren Bewegungen.
Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Präsenz und Ausdruckskraft stärken möchten und die entspannende und aktivierende Wirkung von Bewegung und Stimme erleben wollen.

TERMIN **SAMSTAG, 29.11.2025, 09.00 - 13.00 UHR**
LEITUNG **Mirjam Stadler MA MSc**, Tänzerin, Choreographin, Tanz- und Musikpädagogin
KOSTEN € 63

NIA: GETANZTE LEBENSFREUDE

Kursnummer 25.07.705 - 25.07.707

NIA ist ein ganzheitliches und gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining, das zu einem besseren Körpergefühl, mehr Fitness und seelischer Ausgeglichenheit führen kann. Zu mitreißender Musik wird eine Stunde lang ein Mix aus Tanz, Kampfsport und Entspannung angeboten. NIA wird barfuß getanzt und ist für alle geeignet.
Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

LEITUNG **Birgit Stöger**, Nia Black Belt Teacher, Nia Moving to heal cert. und Dipl. Yogalehrerin

Kurs A Kursnummer 25.07.705

TERMINE **10x MONTAG, 29.09.2025 - 15.12.2025, 19.00 - 20.00 UHR**
KOSTEN € 95

Kurs B Kursnummer 25.07.706

TERMINE **10x MONTAG, 12.01.2026 - 23.03.2026, 19.00 - 20.00 UHR**
KOSTEN € 95

Kurs C Kursnummer 25.07.707

TERMINE **5x MONTAG, 13.04.2026 - 11.05.2026, 19.00 - 20.00 UHR**
KOSTEN € 48

---

3 LÄNDER - 3 TÄNZE

Kursnummer 25.07.750

In diesem Kurzkurs haben Sie die Möglichkeit, in drei ganz unterschiedliche Tanzstile hineinzuschnuppern. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Abend 1: Griechenland - Sirtaki / griechische Kreistänze
Abend 2: Spanien - Flamenco (wenn vorhanden, bitte Schuhe mit breitem Absatz mitbringen)
Abend 3: Indien - BollywoodDance - moderner indischer Tanz (evtl.Gymnastikschuhe Socken mitbringen)

TERMINE **3x DIENSTAG, 26.05.2026, 02.06.2026, 09.06.2026, 18.30 - 20.30 UHR**
LEITUNG **Barbara Krempl**, Tanz- und Bewegungspädagogin
KOSTEN € 45