



Sandra Teufelsbauer
PILATES & more

Kurs Programm

ab Januar 2024 (ab KW 2)

Montag

Obernalb:

17:20 -18:50 Uhr | Hatha Yoga *New!*

19:00 -20:00 Uhr | Pilates

Dienstag

Obernalb:

07:00 -08:30 Uhr | Hatha Yoga *New!*

09:00 -10:00 Uhr | Pilates

10:10 -11:10 Uhr | Kort. X (60+)

RETZ:

18:00- 19:00Uhr | Pilates

19:10- 20:10Uhr | Fit&Dance *ab 09. Januar*

Mittwoch

Obernalb:

17:20 -18:20 Uhr | Kort. X (15-59) *Schnuppern möglich*

Zellerndorf:

19:00 - 20:00 Uhr | WS-Gym. *ab 17. Januar*

Donnerstag

Obernalb:

08:45 -09:45 Uhr | Hatha YOGA

10:00 - 11:00 Uhr | Pilates

Unterretzbach:

16:45 -17:30 Uhr | KortX Kinder *Qualitytime* 6-12]

17:45 - 18:45 Uhr | Cross HULA Fit *ab 25. Januar*

19:00 - 20:30 Uhr | Hatha YOGA

Freitag

Pulkau:

17:00 -18:30 Uhr | Hatha YOGA *ab 12. Januar*

Oberretzbach:

19:15 -20:15Uhr | Wirbelsäule ORB *laufend bis Ostern*

Kontakt:

0650/3100716 oder sandrateufelsbauer@gmail.com

Retz: NMS, Rupert-Rockenbauerpl. 1, 2070 Retz (Gymnastikraum)

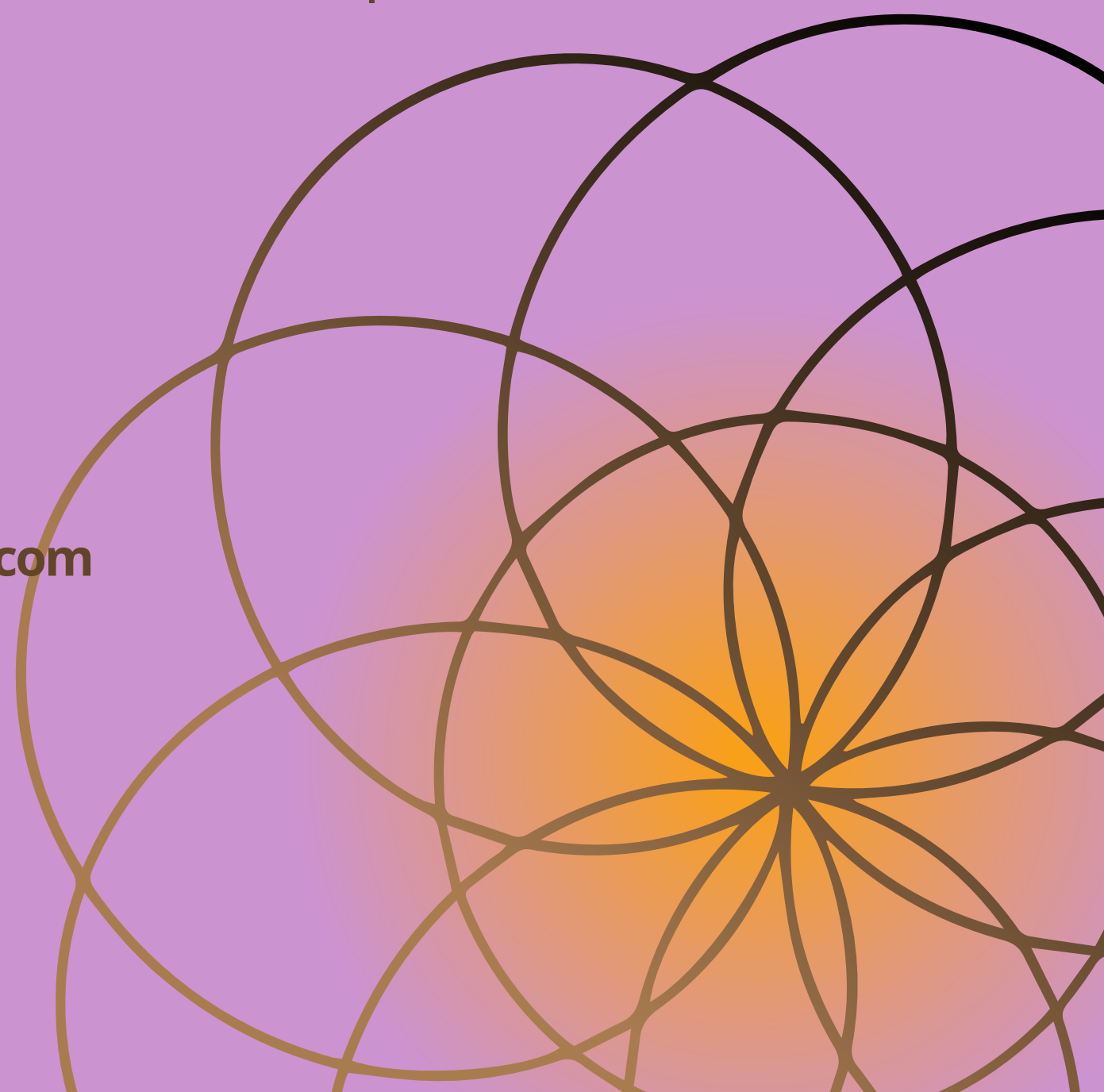
Obernalb: Turnkeller, Neustift 18

Unterretzbach: Atelier73, Feldgasse 7

Pulkau: Gesunde Gemeinde Pulkau

Zellerndorf: Bildungscampus (Verein Bewußt-Gesund- Bewegt)

Änderungen vorbehalten





Sandra Teufelsbauer
PILATES & more

Kurs Programm

ab April 2024

Montag

Obernalb:
17:50 -18:50 Uhr | Fit & Dance
19:00 -20:00 Uhr | Pilates

new!

Mittwoch

Zellerndorf:
19:00 -20:00 Uhr | WS-Gym.

Freitag

Pulkau:
17:00 -18:30 Uhr | Hatha YOGA
Oberretzbach:
19:15 -20:15 Uhr | Wirbelsäule ORB

Kontakt:

0650/3100716 oder sandrateufelsbauer@gmail.com

Retz: NMS, Gymnastikraum, Rupert-Rockenbauerpl.1
Obernalb: Turnkeller, Neustift 18
Unterretzbach: Atelier73, Feldgasse 7
Pulkau: Gesunde Gemeinde Pulkau
Zellerndorf: Bildungscampus (Verein Bewußt-Gesund-Bewegt)
Änderungen vorbehalten

Dienstag

Obernalb:
09:00 -10:00 Uhr | Pilates
10:10 -11:10 Uhr | Kort. X (60+)
RETZ:
18:15 - 19:15 Uhr | Pilates
19:30 -20:20 Uhr | Cross HULA Fit

Donnerstag

Obernalb:
08:45 -09:45 Uhr | Hatha YOGA
10:00 - 11:00 Uhr | Pilates
Unterretzbach:
16:45 -17:30 Uhr | KortX 60+
17:45 - 18:45 Uhr | Cross HULA Fit
19:00 - 20:30 Uhr | Hatha YOGA

