



**g.sundheits**  
werkstatt

**Kursprogramm 2024/25**

Bewegung  
so einzigartig wie DU



## Locker am Hocker

MO 17:30

- Rehasentrum, Turnhalle
- Start: 07.10.2024
- Mit Sylvia Ganser
- KOSTENLOS



## g.sund und beweglich

MO 18:30

- Rehasentrum, Turnhalle
- Start: 07.10.2024
- Mit Sylvia Ganser
- KOSTENLOS



## Beweg dich - Gesunder Rücken

MO 19:30

DO 17:30

- Rehasentrum, Turnhalle
- Start: 09.09.2024
- Mit Sylvia Ganser
- Rehasentrum, Turnhalle
- Start: 12.09.2024
- Mit Sylvia Ganser

KOSTENLOS. Anmeldung: [www.aktiv-gruppen.at](http://www.aktiv-gruppen.at)

## !NEU! Entspannung am Morgen

MO 08:00

- Soulmove, Frax 177
- Start: 16.09.2024
- Mit Sabine Montibeller



Anmeldung erforderlich; 0660/1227294

## !NEU! Rückentraining

Di 08:00

- Kindergarten, Turnhalle
- Start: 28.01.2025
- Mit Sigrid Foidl



## !NEU! Pilates

DI 18:30

- Rehasentrum, Turnhalle
- Start: 01.10.2024
- Mit Michaela Lechner



## Yin Yoga

DI 19:30

- Rehasentrum, Turnhalle
- Start: 01.10.2024
- Mit Michaela Lechner



## !NEU! Zirkel Intense Outdoor

MI 18:15

- Generationenspielplatz
- Start: 18.09.2024
- Mit Viktoria Kogler



## g.sunder Rücken

DO 18:30

- Rehasentrum, Turnhalle
- Start: 10.10.2024
- Mit Sylvia Ganser

## !NEU! Bauch

DO 19:30

- Rehasentrum, Turnhalle
- Start: 19.09.2024
- Mit Laura Schmid
- Kombinierbare Einheit,  
Infos auf unserer Homepage

## Skitourenfit

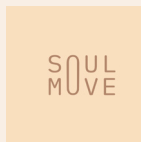
DO 20:00

- Rehasentrum, Turnhalle
- Start: 19.09.2024
- Mit Laura Schmid

## !NEU! Pilates Gesunder Rücken

DO 08:45

- Soulmove, Frax 177
- Start: 19.09.2024
- Mit Lisa Pendl



Anmeldung erforderlich; 0664/5399077

## Kort.X® - Frühstück

FR 08:00

- Kindergarten, Turnhalle
- Start: 11.10.2024
- Mit Sylvia Ganser



## Rock den Hocker, 2 Generationen

DI 14:45

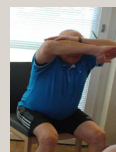
- Sozialzentrum Münster, 2. Stock
- monatlich (Termine auf unserer Homepage)
- Mit Judith Steinlechner
- **KOSTENLOS**



Zuschauer und Mittänzer\*innen willkommen.

## !NEU! Locker am Hocker - Dahoam

Anmeldung erforderlich: [info@gsundheitswerkstatt.com](mailto:info@gsundheitswerkstatt.com)



MO 10:00

- **direkt zu Hause**
- Start: 16.09.2024
- Mit Sabine Montibeller

DI 09:30

- **direkt zu Hause**
- Start: 28.01.2025
- Mit Sigrid Foidl

FR 13:30

- **direkt zu Hause**
- Start: 18.09.2024
- Mit Viktoria Kogler

### Wer rastet, der rostet!

Du bist geistig fit, tust dich bei deinen Alltagsbewegungen aber schwer?  
Du hast einen Angehörigen, der kein Bewegungstraining auswärts besuchen kann, aber geistig fit ist?

Dann melde dich an und unsere Trainerinnen bewegen dich bei dir zu Hause.

**Kosten:** 5er Block 45€

+ einmalig 12€ Mitgliedsbeitrag/Jahr

# Jenbach

## Kort.X®



MI 19:00

- Mittelschule Jenbach
- Start: 09.10.2024
- Mit Judith Steinlechner

Anmeldung, begrenzte TN-Zahl!

## Zumba®



MI 20:00

- Mittelschule Jenbach
- Start: 09.10.2024
- Mit Judith Steinlechner

Anmeldung, begrenzte TN-Zahl!

## Danke an unsere Sponsoren



## Preise

Mitgliedsbeitrag pro Jahr € 24

Einheiten 10er-Block € 90

Gültig für alle Einheiten. Inkl. Einheiten im Atoll und Soulmove.

**g.sunde Karte 2024/25**  
1 Karte für alles € 324  
gültig 01.09.24-31.08.25

Besuche so viel und so oft du willst alle unsere Kurse. Inkl. Einheiten im Atoll und Soulmove.

Einzahlung VOR dem ersten Kursbesuch auf unser Vereinskonto unter Angabe deines Namens + „g.sunde Karte 24/25“

Foto und eigene Postanschrift per Mail an [kassier@ggesundheitswerkstatt.com](mailto:kassier@ggesundheitswerkstatt.com) oder per Post an [g.sundheitswerkstatt, z. H. Sylvia Ganser, Entgasse 29, 6232 Münster](mailto:g.sundheitswerkstatt@h.sylvia.ganser.at)

Genauere Beschreibung der Kurse auf unserer Homepage.

# Eben

## Aqua-Gym



MI 09:00

- Atoll, Achensee
- Start: 11.09.2024
- Mit Team Atoll

Anmeldung erforderlich; 05243/2032040

SO 09:00

- Atoll, Achensee
- Start: 15.09.2024
- Mit Team Atoll



**Daniela Kaiserer**  
Zertifizierte Immobilien-Bewerterin

A-6232 Münster, Haus 232c  
+43 5337 93937  
[daniela.kaiserer@kaiserer.at](mailto:daniela.kaiserer@kaiserer.at)  
[www.kaiserer.at](http://www.kaiserer.at)

**KAISERER<sub>SV</sub>**

g.sundheitswerkstatt  
Frax 514  
6232 Münster   
ZVR-Nummer: 351839091

+43 680 2347172  
[info@ggesundheitswerkstatt.com](mailto:info@ggesundheitswerkstatt.com)  
[www.ggesundheitswerkstatt.com](http://www.ggesundheitswerkstatt.com)  
Facebook: [g.sundheitswerkstatt](https://www.facebook.com/g.sundheitswerkstatt)  
Instagram: [g.sundheitswerkstatt](https://www.instagram.com/g.sundheitswerkstatt)

Sparkasse Münster  
IBAN AT08 2050 8000 0002 5874

# Brixlegg

## Rock den Hocker, Tagesbetreuung

MI 14:30

- Tagesbetreuung Brixlegg
- monatlich
- Mit Petra Praxmarer
- **KOSTENLOS**

Geschlossene Gruppe