

SEP

**GFK – Gewaltfreie Kommunikation**

3-Tages-Workshop  
Rosvita Kröll  
2.9.2022 16:00-20:00  
3.9.2022 10:00-18:00  
4.9.2022 10:00-14:00

**Shipaholics Schiffsführerkurs**

Modul 1  
Alexander Grabner  
9.9. + 16.9. + 30.9.2022  
16:00-21:00

**Shipaholics Schiffsführerkurs**

Modul 2  
Alexander Grabner  
10.9. + 17.9. + 1.10.2022  
9:00-17:00

**Schlager und Tanz – eine Harmonie**

ab 16 Jahre  
Ines Kienzl  
ab 13.9.2022 7x  
Dienstags 19:15-20:30

**Qi Gong Minikurs TAO der Frau**

Anfängerinnen  
Jasmin Blumauer  
13.9. und 20.9.2022  
8:30 - 10:00

**Qi Gong für alle zum Kennenlernen**

Jasmin Blumauer  
14.9. und 21.9.2022  
16:00-17:10

**Faszien-Yoga**

Natalie Lang  
16.9.2022 **Gratis Schnupper-Yoga**  
19:00-20:30

**Hula Hoop für Kinder**

ab 5 Jahre  
Barbara Scheucher  
ab 16.9.2022 5x  
Freitags 16:00-16:55

**Hula Hoop für Teens**

12-16 Jahre  
Barbara Scheucher  
ab 16.9.2022 5x  
Freitags 18:00-18:55

**Kinderballett Minis – Minikurs**

6-8 Jahre  
Isolde Wilk  
17.9. und 24.9.2022  
Samstags 14:30-15:30

**Kinderballett Anfänger:innen – Minikurs**

ab 8 Jahre  
Isolde Wilk  
17.9. und 24.9.2022  
Samstags 15:30-16:30

**Kinderballett fortgeschritten – Minikurs**

ab 8 Jahre  
Isolde Wilk  
17.9. und 24.9.2022  
Samstags 16:30-17:30

**Achtsamkeits-training**

Kinder & Jugendliche  
Alexandra Leitner  
17. und 18.9.2022  
9:00-12:00

**Kinderballett Anfänger:innen**

4-6 Jahre  
Edith Hofer  
ab 19.9.2022 8x  
Montags 15:00-15:40

**Kinderballett fortgeschritten**

4-6 Jahre  
Edith Hofer  
ab 19.9.2022 8x  
Montags 15:50-16:30

**Feldenkrais®**

Elfriede Dobramysl  
ab 19.9.2022  
Montags 17:00-18:30

**Shipaholics Schiffsführerkurs**

Modul 3  
Alexander Grabner  
19.9. + 20.9. + 5.10. + 6.10.2022  
14:00-19:00

**Faszien-Yoga**

Natalie Lang  
ab 20.9.2022  
Dienstags 9:00-10:00

**Pilates für alle in der Kleingruppe**

Daniela Mittelmann  
ab 21.9.2022 5x  
Mittwochs 10:00-11:00

**Pilates Power-Mittagspause für Fortgeschrittene**

Daniela Mittelmann  
ab 21.9.2022 5x  
Mittwochs 11:10-12:00

**Klangmeditation**

Claudia Brandstetter  
ab 21.9.2022  
Mittwochs 19:15

**Faszien-Yoga**

Natalie Lang  
ab 22.9.2022  
Donnerstags 18:00-19:15

**Sitz-Yoga**

Silke Kobler  
ab 26.9.2022  
Montags 9:00-10:00

**Qi Gong für Anfänger:innen**

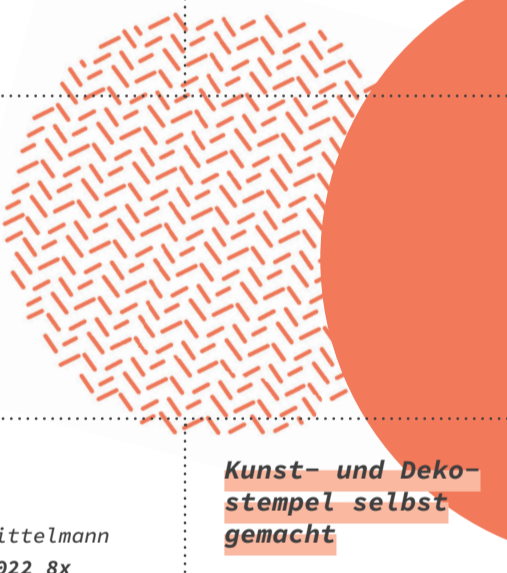
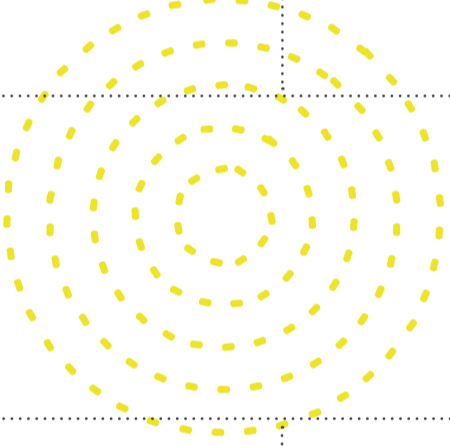
Jasmin Blumauer  
ab 27.9.2022 10x  
8:30-10:00

**Qi Gong und Medidation**

Jasmin Blumauer  
ab 28.9.2022  
Dienstags 16:00-17:10

**Wild Yoga**

Julia Florence Perndl  
Neue Termine  
kommen bald!



OKT

**Kinderballett Vorstufe**

Kleingruppe  
6-8 Jahre  
Isolde Wilk  
ab 1.10.2022 10x  
Samstags 15:10-15:50

**Kinderballett für Elev:innen**

ab 8 Jahre  
Isolde Wilk  
ab 1.10.2022 10x  
Samstags 16:00-17:10

**Kinder-Yoga**

5-6 Jahre  
Julia Diesenreither  
ab 1.10.2022  
Samstags 9:00-10:00

**English morning conversation**

Cecil Fernando  
ab 4.10.2022  
Montags 9:00-10:30

**Zumba**

Daniela Mittelmann  
ab 5.10.2022 8x  
18:30-19:30

**Kunst- und Deko-stempel selbst gemacht**

Angelika  
Newerkla-Huemer  
7.10.2022  
15:00-18:30

**Konfliktlösung und Deeskalation**

Umgang mit Gewalt und präventative Maßnahmen  
Thomas Katzensteiner  
7.10.2022  
19:00-20:40

**HIIT mit Eigengewicht**

Minikurs zum Kennenlernen  
Viktoria Kaar  
12.10. und 19.10.2022  
17:20-18:20

**Kristallklang-Meditation**

Friederike Pfoser  
Andrea Stern  
ab 13.10.2022  
jeden 2. Donnerstag  
18:00-20:00

**Didgeridoo für Anfänger:innen**

Schnupperworkshop  
Michael Irger  
15.10.2022  
10:00-12:00

**Traditionelle Tänze aus dem Senegal**

Moussa Kéita  
ab 22.10.2022  
Samstags 10:00-12:30

**Didgeridoo für Anfänger:innen**

Michael Irger  
ab 29.10.2022 6x  
jeden zweiten Samstag  
10:00-12:00

NOV

**Selbstverteidigung für Erwachsene**

Thomas Katzensteiner  
ab 8.11.2022 3x  
Dienstags 19:00-20:40

**Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche**

Thomas Katzensteiner  
ab 8.11.2022 3x  
Dienstags 17:20-19:00

**Pilates für alle in der Kleingruppe**

Daniela Mittelmann  
ab 9.11.2022 5x  
Mittwochs 10:00-11:00

**Pilates Power-Mittagspause für Fortgeschrittene**

Daniela Mittelmann  
ab 9.11.2022 5x  
Mittwochs 11:10-12:00

**HIIT mit Eigengewicht**

Viktoria Kaar  
ab 9.11.2022 6x  
17:20-18:20

DEZ

**Spitzfeder-Kalligrafie für Anfänger:innen**

Angelika  
Newerkla-Huemer  
2.12.2022  
17:00-20:30

**Rock the Billy®**

Tanz-Fitness-Workout zum Kennenlernen  
Jessica Pointner  
ab 15.12.2022  
20:10-21:10

**Spitzfeder-Kalligrafie für Anfänger:innen**

Angelika  
Newerkla-Huemer  
16.12.2022  
17:00-20:30



Mehr Infos zu Raumverfügbarkeit und den aktuellen Kursen auf [www.poststudio.at](http://www.poststudio.at)