




# Freizeitangebot Raaba-Grambach

Nachfolgend finden Sie einen Überblick über zahlreiche Freizeitangebote in Raaba-Grambach. Viel Freude beim „Aktivsein“ wünscht die Marktgemeinde!  
Vor Kursbesuch bitte beim Veranstalter anmelden. Alle Telefonnummern finden Sie direkt in der Übersicht.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
<p><b>* 8.00–9.00</b> Pilates und Faszientraining, VAZ, Nicole Gärtner, Tel. 0699 143 65 652</p> <p><b>* 9.00–10.00</b> Yoga ab der Lebensmitte, VAZ, Nicole Gärtner, Tel. 0699 143 65 652</p>	<p><b>* 8.00–9.00</b> Pilates und Faszientraining, VAZ, Nicole Gärtner, Tel. 0699 143 65 652</p> <p><b>* 16.00–17.00</b> Finesstraining USG VAZ, Erwin Neuhold, Tel. 0664 751 50 465</p> <p><b>* 17.00–18.00</b> KÖRPER-FIT, VAZ, Rupert Kriegl, Tel. 0664 430 47 28</p> <p><b>* 18.00–19.00</b> KÖRPER-FIT, VAZ, Rupert Kriegl, Tel. 0664 430 47 28</p> <p><b>* 18.45–19.45</b> Yoga, VAZ, Nicole Gärtner, Tel. 0699 143 65 652</p> <p><b>* 19.00–20.00</b> Pilates und Faszientraining, VAZ, Nicole Gärtner, Tel. 0699 143 65 652</p> <p><b>* 20.00–20.30</b> Cardio Step Aerobic, VAZ, Nicole Gärtner, Tel. 0699 143 65 652</p> <p><b>* 20.30–21.00</b> HITT Hochintensives Intervalltraining, VAZ, Nicole Gärtner, Tel. 0699 143 65 652</p>	<p><b>* 15.00–16.30</b> Treffpunkt Tanz, Seniorenanzeln, VAZ, Helga Grabner, Tel. 0664 7312 82 44</p> <p><b>* 18.00–20.00</b> Yoga-Therapie-Meditation, VAZ, Elisabeth Kaimeider Tel. 0650 805 30 12</p> <p><b>* 18.30–19.45</b> Yoga, Lebenspark/Indoor, Valentina Harich, Tel. 0664 252 62 75</p> <p><b>* 20.00–21.00</b> ZUMBA Fitness, VAZ, Nicole Gärtner, Tel. 0699 143 65 652</p> <p><b>* 18.50–20.10</b> Ausgleichs-gymnastik für Frauen mit Ulli Zagler, Volksschule, Maria Lednegg, Tel. 0650 215 04 01</p>	<p><b>* 17.30–18.30</b> Smovey® Bodywork, VAZ, Bernadette Essati, Tel. 0664 197 48 29</p> <p><b>* 18.00–19.00</b> Bauch- und Rückentraining, VAZ, Rupert Kriegl, Tel. 0664 430 47 28</p> <p><b>* 19.00–20.00</b> Finesstraining USG VAZ, Erwin Neuhold, Tel. 0664 751 50 465</p>	<p><b>* 8.00–9.00</b> Pilates und Faszientraining, VAZ, Nicole Gärtner, Tel. 0699 143 65 652</p>	<p><b>* In Kooperation mit</b>  <b>Gesunde Gemeinde gemeinsam gestalten</b> gefördert von der Marktgemeinde Raaba-Grambach</p> <p><b>Veranstaltungsorte:</b> VAZ – Veranstaltungszentrum Raaba-Grambach, Hauptstrasse 55 VS - Volksschule Raaba, Franz-Schedlbauer-Weg 39 Kulturhaus, Am-Böhmer-Grund II Lebenspark, Josef-Krainer-Straße 40</p> <p><b>18.00–19.30</b> Yoga, Lebenspark/Indoor, Valentina Harich, Tel. 0664 252 62 75</p>