



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.

9. bis 15. Februar 2026 (Beispielwoche KW 7) – gültig bis 30. Juni 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
* 8.00–9.00 Pilates und Faszientraining, VAZ, Frau Gärtner, Tel. 0699 143 65 652				* 8.00–9.00 Pilates und Faszientraining, VAZ, Frau Gärtner, Tel. 0699 143 65 652	* 8.30–10.00 Aerial Yoga, 1x Monat VAZ, Frau Winkler, Tel. 0664 130 17 99	* 8.00–9.15, Yoga am Morgen, Kulturhaus, Frau Harich, Tel. 0664 252 62 75
* 9.00–10.00 Yoga, VAZ, Frau Gärtner, Tel. 0699 143 65 652						
9.00–10.00 Yoga Basic, VAZ, Frau Wöhrle, Tel. 0676 399 61 35						
Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag		
	* 17.00–18.00 KÖRPER-FIT, VAZ, Herr Kriegl, Tel. 0660 43 04 728	* 15.00–16.30 Tanzen ab der Lebensmitte, VAZ, Frau Grabner, Tel. 0676 885 041 643		17.00–18.00 Tanzkurs Fortgeschrittene Standard/Latein, VAZ, Tanzatelier Martina, Tel. 0664 913 57 48 <i>Einstieg jederzeit möglich!</i>		
	17.00–18.00 Kostenloses Circletraining, Wienerberger Stocksporthalle, Herr Neuhold (USG), Tel. 0664 751 50 465	* 17.00–18.00 Yoga am Stuhl, Kulturhaus, Frau Harich, Tel. 0664 252 62 75	* 17.00–18.00 Bauch- und Rückentraining, VAZ, Herr Kriegl, Tel. 0660 43 04 728			
* 18.00–19.00 Kostenloses Fitnessstraining VAZ, Herr Neuhold (USG), Tel. 0664 751 50 465	17.00–18.15 Outdoor: Gemeinsam Schritte sammeln, Treffpunkt Gemeindeamt Frau Nardon, Tel. 0660 522 68 78 <i>Start I: 24.2.2026 Start II: 7.4.2026</i>	* 18.30–19.45 Yoga und Beckenboden + Wirbelsäule Kulturhaus, Frau Harich, Tel. 0664 252 62 75	* 17.30–18.30 Smovey® Bodywork, VAZ, Frau Essati, Tel. 0664 197 48 29	18.15–19.25 Tanzkurs Paare Beginner, VAZ, Tanzatelier Martina, Tel. 0664 913 57 48 <i>Einstieg jederzeit möglich!</i>		
* 18.00–19.15 Yoga und Chakren, Kulturhaus, Frau Harich, Tel. 0664 252 62 75	* 18.00–19.00 KÖRPER-FIT, VAZ, Herr Kriegl, Tel. 0660 43 04 728	* 18.30–20.00 Yoga-Therapie-Meditation, VAZ, Frau Kaineder, Tel. 0664 50 805 30 12	* 18.00–19.00 KÖRPER-FIT, VAZ, Herr Kriegl, Tel. 0660 43 04 728			
* 19.00–20.00 Pilates und Faszientraining, VAZ, Frau Gärtner, Tel. 0699 14365 652	* 18.45–19.45 Yoga, VAZ, Frau Gärtner, Tel. 0699 143 65 652		ab 18.00 kostenloses Stocksporttraining, Wienerberger Stocksporthalle, Herr Neuhold (USG), Tel. 0664 751 50 465	19.30–21.00 Tanzkurs Fortgeschrittene II, VAZ, Tanzatelier Martina, Tel. 0664 913 57 48 <i>Einstieg jederzeit möglich!</i>		* 18.00–19.30 Yin + Restorative Yoga, Kulturhaus, Frau Harich, Tel. 0664 252 62 75
* 20.00–20.30 Cardio Step Aerobic, VAZ, Frau Gärtner, Tel. 0699 14 36 5652	18.30–20.00 Yin-Yoga, Kulturhaus, Frau Harich, Tel. 0664 252 62 75					
* 20.30–21.00 HITT Hochintensives Intervalltraining, VAZ, Frau Gärtner, Tel. 0699 14 36 5652	* 20.00–21.00 ZUMBA, VAZ, Frau Gärtner, Tel. 0699 143 65 652		* 19.30–21.00 Aerial Yoga, VAZ, Frau Winkler, Tel. 0664 130 17 99			

* In Kooperation mit



(Räumlichkeiten werden kostenlos zur Verfügung gestellt und dadurch wird der Kursbeitrag für BürgerInnen günstiger).

Veranstaltungsorte:

VAZ – Veranstaltungszentrum
Hauptstraße 55
8074 Raaba-Grambach

Kulturhaus Raaba
Am Böhmergrund 11
8074 Raaba-Grambach