

# Stundenplan

Frühjahr 2019

**Kneipp**  
Aktiv-Club



House of Balance Graz

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag	<b>Pilates Sunrise</b> 7.00-8.00 Uhr	<b>Faszientraining</b> 7.15-8.15 Uhr			<b>Guten Morgen Yoga</b> 7.15-8.15 Uhr
		<b>Rückenfit</b> 8.30-9.30 Uhr			
		<b>Fit 50+</b> 9.30-10.30 Uhr	<b>Bauch-Beine-Po</b> 9.00-10.00 Uhr		<b>Rücken-Gym</b> 9.00-10.00 Uhr
	<b>Smovey</b> 10.15-11.15 Uhr	<b>Seidenfaden Qigong</b> 10.30-11.45 Uhr	<b>Yoga trifft Pilates</b> 10.00-11.00 Uhr	<b>Gesunde Füße</b> 10.15-11.15 Uhr	
		<b>Beckenboden</b> 10.45-11.45 Uhr	<b>Qigong für Anfänger</b> 11.15-12.30 Uhr	<b>Taiji für Fortgeschrittene</b> 10.30-11.45 Uhr	
Mittag		<b>Meditation zu Mittag</b> 12.00-12.30 Uhr		<b>Meditation zu Mittag</b> 12.00-12.30 Uhr	
Nachmittag/Abend	<b>Faszienrelease</b> 15.30-16.30 Uhr		<b>Senioren-Gym</b> 15.00-16.00 Uhr		
		<b>Pilates</b> 17.00-18.00 Uhr			<b>Faszientraining</b> 16.15-17.15 Uhr
	<b>Wirbelsäule</b> 17.00-18.00 Uhr	<b>Bauch-Beine-Po</b> 18.00-19.00 Uhr	<b>Bodystyling</b> 17.15-18.15 Uhr		<b>Ismakogie</b> 17.30-18.30 Uhr
	<b>Feldenkrais</b> 18.30-19.30 Uhr	<b>Do-In</b> 18.15-19.15 Uhr	<b>Yin Yoga</b> 18.30-19.45 Uhr	<b>Wirbelsäule</b> 18.00-19.00	

# Kurse

Frühjahr 2019

Programm ab 25. Februar

**Kneipp**  
Aktiv-Club



House of Balance Graz

Hauptplatz 17/1, A-8010 Graz  
Tel.: +43 (0) 699 / 177 15 226  
E-Mail: graz@houseofbalance.life  
[www.houseofbalance.life/graz](http://www.houseofbalance.life/graz)



## Bauch-Beine-Po

**Trainerin:** Romana Löcker-Grinschgl  
**Raum:** Adler  
**Einheiten/Dauer:** 16 EH/60 min

**Dienstag 18.00 Uhr**

regulär  
**€ 206,-**

ermäßigt  
**€ 165,-**



## Bauch-Beine-Po

**Trainerin:** Romana Löcker-Grinschgl  
**Raum:** Adler  
**Einheiten/Dauer:** 17 EH/60 min

**Mittwoch 9.00 Uhr**

regulär  
**€ 219,-**

ermäßigt  
**€ 175,-**



## Beckenboden-Training

**Trainerin:** Kerstin Haas  
**Raum:** Adler  
**Einheiten/Dauer:** 16 EH/60 min

**Dienstag 10.45 Uhr**

regulär  
**€ 206,-**

ermäßigt  
**€ 165,-**



## Bodystyling

**Trainerin:** Eva Garcia Sanchez  
**Raum:** Adler  
**Einheiten/Dauer:** 15 EH/60 min

**Mittwoch 17.15 Uhr**

regulär  
**€ 194,-**

ermäßigt  
**€ 155,-**



### Do-In

**Trainerin:** Irene Wenger  
**Raum:** Balance  
**Einheiten/Dauer:** 16 EH/60 min

**Dienstag 18.15 Uhr**

regulär  
€ 206,-

ermäßigt  
€ 165,-



### Gesunde Füße

**Trainerin:** Kerstin Haas  
**Raum:** Adler  
**Einheiten/Dauer:** 15 EH/60 min

**Donnerstag 10.15 Uhr**

regulär  
€ 194,-

ermäßigt  
€ 155,-



### Faszienrelease

**Trainerin:** Kerstin Haas  
**Raum:** Balance  
**Einheiten/Dauer:** 16 EH/60 min

**Montag 15.30 Uhr**

regulär  
€ 206,-

ermäßigt  
€ 165,-



### Guten Morgen Yoga

**Trainerin:** Marion Bösch  
**Raum:** Adler  
**Einheiten/Dauer:** 15 EH/60 min

**Freitag 7.15 Uhr**

regulär  
€ 194,-

ermäßigt  
€ 155,-



### Faszientraining von Ost bis West

**Trainerin:** Martina Bacher  
**Raum:** Adler  
**Einheiten/Dauer:** 16 EH/60 min

**Dienstag 7.15 Uhr**

regulär  
€ 206,-

ermäßigt  
€ 165,-



### Ismakogie

**Trainerin:** Angelika Braunstein  
**Raum:** Adler  
**Einheiten/Dauer:** 15 EH/60 min- Start 8. März

**Freitag 17.30 Uhr**

regulär  
€ 194,-

ermäßigt  
€ 155,-



### Faszientraining von Ost bis West

**Trainerin:** Martina Bacher  
**Raum:** Adler  
**Einheiten/Dauer:** 16 EH/60 min

**Freitag 16.15 Uhr**

regulär  
€ 206,-

ermäßigt  
€ 165,-



### Meditation zu Mittag

**Trainer:** Armin Fischwenger  
**Raum:** Balance  
**Einheiten/Dauer:** 10er-Block/30 min

**Dienstag 12.00 Uhr**  
**Donnerstag 12.00 Uhr**

regulär  
€ 89,-

ermäßigt  
€ 71,-



### Feldenkrais

**Trainerin:** Johanna Hauck  
**Raum:** Adler  
**Einheiten/Dauer:** 10 EH/60 min

**Montag 18.30 Uhr**

regulär  
€ 129,-

ermäßigt  
€ 103,-



### Pilates Sunrise

**Trainerin:** Eva Garcia Sanchez  
**Raum:** Adler  
**Einheiten/Dauer:** 16 EH/60 min

**Montag 7.00 Uhr**

regulär  
€ 206,-

ermäßigt  
€ 165,-



### Fit 50+

**Trainerin:** Petra Zöchner  
**Raum:** Adler  
**Einheiten/Dauer:** 16 EH/60 min

**Dienstag 9.30 Uhr**

regulär  
€ 206,-

ermäßigt  
€ 165,-



### Pilates

**Trainerin:** Romana Löcker-Grinschgl  
**Raum:** Adler  
**Einheiten/Dauer:** 16 EH/60 min

**Dienstag 17.00 Uhr**

regulär  
€ 206,-

ermäßigt  
€ 165,-



### Qigong - Anfänger

**Trainer:** Armin Fischwenger  
**Raum:** Adler  
**Einheiten/Dauer:** 16 EH/75 min

**Mittwoch 11.15 Uhr**

regulär  
€ 222,-

ermäßigt  
€ 178,-



### Rücken-Fit

**Trainerin:** Petra Zöchner  
**Raum:** Adler  
**Einheiten/Dauer:** 16 EH/60 min

**Dienstag 8.30 Uhr**

regulär  
€ 206,-

ermäßigt  
€ 165,-



### Rücken-Gym

**Trainerin:** Romana Löcker-Grinschgl  
**Raum:** Adler  
**Einheiten/Dauer:** 16 EH/60 min

**Freitag 9.00 Uhr**

regulär  
€ 206,-

ermäßigt  
€ 165,-



### Seidenfaden Qigong

**Trainer:** Armin Fischwenger  
**Raum:** Balance  
**Einheiten/Dauer:** 16 EH/75 min

**Dienstag 10.30 Uhr**

regulär  
€ 222,-

ermäßigt  
€ 178,-



### Senioren-Gym

**Trainerin:** Christine Schwarz  
**Raum:** Adler  
**Einheiten/Dauer:** 16 EH/60 min

**Mittwoch 15.00 Uhr**

regulär  
€ 206,-

ermäßigt  
€ 165,-



### Smovey

**Trainerin:** Christine Schwarz  
**Raum:** Balance, bei Schönwetter im Freien  
**Einheiten/Dauer:** 16 EH/60 min

**Montag 10.15 Uhr**

regulär  
€ 206,-

ermäßigt  
€ 165,-



### Taiji - Fortgeschrittene

**Trainer:** Armin Fischwenger  
**Raum:** Balance  
**Einheiten/Dauer:** 16 EH/75 min

**Donnerstag 10.30 Uhr**

regulär  
€ 222,-

ermäßigt  
€ 178,-



### Wirbelsäule

**Trainerin:** Edda Molnar  
**Raum:** Adler  
**Einheiten/Dauer:** 16 EH/60 min

**Montag 17.00 Uhr**

regulär  
€ 206,-

ermäßigt  
€ 165,-



### Wirbelsäule

**Trainerin:** Edda Molnar  
**Raum:** Adler  
**Einheiten/Dauer:** 16 EH/60 min

**Donnerstag 18.00 Uhr**

regulär  
€ 206,-

ermäßigt  
€ 165,-



### Yin-Yoga

**Trainerin:** Marion Bösch  
**Raum:** Adler  
**Einheiten/Dauer:** 16 EH/75 min

**Mittwoch 18.30 Uhr**

regulär  
€ 222,-

ermäßigt  
€ 178,-



### Yoga trifft Pilates

**Trainerin:** Romana Löcker-Grinschgl  
**Raum:** Adler  
**Einheiten/Dauer:** 17 EH/60 min

**Mittwoch 10.00 Uhr**

regulär  
€ 219,-

ermäßigt  
€ 175,-

**Kneipp**  
Aktiv-Club

#### Anmeldung und Kursinfo:

House of Balance, Hauptplatz 17/1, A-8010 Graz  
Tel.: +43 (0) 699 / 177 15 226  
E-Mail: graz@houseofbalance.life



House of Balance Graz

Bitte um rechtzeitige Anmeldung für Ihre Wunschkurse. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.