

Fit mit Raiffeisen **KURSPROGRAMM 2026** in Nußdorf

MONTAG

FUNCTIONAL FIT KRAFT AUS DER TIEFE

New!

Anna Hagara, MSc

Start: 21. September 2026

🕒 **von 09:30 bis 10:30 Uhr**

🕒 Einheiten: 10 x 60 Min.

Kursbeitrag: € 160,-

Mindestteilnehmerzahl erforderlich

① Anmeldung unter 0676 3720732

FUNCTIONAL FIT

Stephanie Koblmüller

Start: 7. September 2026

🕒 **von 17:30 bis 18:30 Uhr**

🕒 Einheiten: 10 x 60 Min.

Kursbeitrag: € 90,-

Mindestteilnehmerzahl erforderlich

① Anmeldung unter 0664 1448032

HIIT THE BEAT

Chris Gulacsy

Start: 7. September 2026

🕒 **von 18:45 bis 19:45 Uhr**

🕒 Einheiten: 10 x 60 Min.

Kursbeitrag: € 150,-

Mindestteilnehmerzahl erforderlich

① Anmeldung unter 0660 4810033

DIENSTAG

MOVE MAMA

Anna Hagara, MSc

Start: 22. September 2026

🕒 **von 16:15 bis 17:15 Uhr**

🕒 Einheiten: 10 x 60 Min.

Kursbeitrag: € 160,-

Mindestteilnehmerzahl erforderlich

① Anmeldung unter 0676 3720732

FUNCTIONAL FIT - KRAFT AUS DER TIEFE

New!

Anna Hagara, MSc

Start: 22. September 2026

🕒 **von 17:30 bis 18:30 Uhr**

🕒 Einheiten: 10 x 60 Min.

Kursbeitrag: € 160,-

Mindestteilnehmerzahl erforderlich

① Anmeldung unter 0676 3720732

TAI CHI CHUAN

Alessandra Polacsek

www.tai-chi-chuan.at

Start: 22. September 2026

🕒 **von 18:45 bis 19:45 Uhr**

🕒 Einheiten: 10 x 60 Min.

Kursbeitrag: € 180,-

Mindestteilnehmerzahl erforderlich

① Anmeldung unter 0676 6608828

DONNERSTAG

YOGA Level Basic

YOGABI - Gabriele Haslinger

10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 15.10.,

29.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.,

3.12., 10.12.

🕒 **von 17:30 bis 19:00 Uhr**

🕒 Einheiten: 12 x 90 Min.

Kursbeitrag: € 200,-

Mindestteilnehmerzahl erforderlich

① Anmeldung unter 0660 3144 874

Eine verpasste Yoga-Einheit kann nachgeholt werden.



FUNCTIONAL FIT - KRAFT AUS DER TIEFE

Funktionelles Ganzkörpertraining für mehr Kraft, Stabilität und Bewegungsqualität, professionell begleitet und individuell abgestimmt.

FUNCTIONAL FIT - effektives Ganzkörper-Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht, einfach und effizient für Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Schnelligkeit.

MOVE MAMA - Fitnesskurs für Mütter mit Schwerpunkt Beckenboden, Körpermitte und funktioneller Kräftigung.

HIIT THE BEAT - High Intense Intervall Training in Kombination mit mitreißenden Beats und Regeneration, für jedes Fitness-Level.

HATHA YOGA fördert einen freien Geist in einem gesunden Körper, aktiviert die Selbstheilungskräfte, stärkt das Immunsystem und bringt Harmonie ins Leben.

TAI CHI CHUAN - Sanfte Bewegungsform zur Förderung von Balance, Entspannung und Wohlbefinden.



Die Gemeinde Nußdorf leistet für alle NußdorferInnen im Rahmen der „Gesunden Gemeinde“ einen Zuschuss von 15%.



**Raiffeisen
Attersee-Süd**



Veranstaltungsort: RAIFFEISENSAAL
Parkplatz auf der Rückseite des Bankgebäudes (West)
Zugang direkt über Raiffeisensaal-Eingang auf der Südseite
Raiffeisenbank Attersee-Süd, Dorfstraße 50, 4865 Nußdorf a.A.

(Änderungen vorbehalten)

Der Raiffeisensaal wird von der
Raiffeisenbank Attersee-Süd gratis
zur Verfügung gestellt.