


**LYMA** DAS KREATIVITÄTSZENTRUM  
FÜR KINDER UND ERWACHSENE

KURSPROGRAMM  
KINDER & ERWACHSENE



LEARNING  
FOR LIFE

**Loquaipplatz 12/ Top 1**  
**A-1060 Wien**  
01/9093359

office@lyma.at  
www.lyma.at  
 lyma1060

**LYMA Kursprogramm Wintersemester  
18.09.2017-02.02.2018**

ALTER	KURSE	TAG	UHRZEIT	SEITE
Kinder 0-3 Jahre	Rückbildungsgymnastik & Babymassage	Mo.	10:00-11:30	1
	Tanzzwerge	Mo. Mi.	15:30-16:30 15:30-16:30 & 16:30-17:30	1
	Babyzeichensprache	Di.	09:30-10:30	1
	Spielgruppe	Di.	10:45 - 11:45	1
	Fit mit Baby	Mi.	09:00-10:00	1
	Mein Baby und Ich	Mi.	13:30-15:30	2
	Elementares Musizieren	Do.	11:00-12:00 & 15:30-16:30	2
Kinder 3-6 Jahre	Motopädagogik	Fr.	09:00-10:00	2
	Kreatives Ballett	Mo. Di.	16:30-17:30 15:30-16:30	2
	Kinderturnen	Di.	15:00 - 16:00	2
	Kindertanz	Di. Mi.	16:30-17:30 & 17:30-18:30 17:30-18:30	2
	Motopädagogik	Mi.	14:30-15:30	3
	Bee-Bot ( Robotik)	Mi.	15:30-16:30	3
Kinder 6-10 Jahre	Elementares Musizieren	Do.	16:30-17:30	3
	Affektimpulstraining	Mo.	15:30-16:30	3
	Bodyparkour	Mo. Do.	16:30-17:30 17:30-18:30	3
	Funky Ballett	Mo.	17:30-18:30	3
	Kunst für Kinder	Di.	16:30 - 18:00	4
	Zirkus	Mi.	17:00-18:00	4
	Scratch (Programmieren)	Mi.	16:30-18:30	4
Jugendliche 8-12 Jahre	Zaubern	Do.	17:00-18:00	4
	Lego Mindstorms ( Robotik)	Mi.	16:30-18:30	4
Jugendliche 10-14 Jahre	Ukulele für Kinder	Do.	17:30-18:30	5
	Bodyparkour	Mo.	17:30-18:30	4
	Dancehall & Hip-Hop	Di.	17:00-18:30	4
Alle gemeinsam	Capoeira	Do.	16:30-17:30	5
	Familienyoga	Di. Mi.	16:00-17:00	5
	Malkurs nach Arno Stern	Mi. Do.	15:00-16:00 & 16:00-17:00 16:00-17:00	5
Erwachsene	Familien Capoeira	Do.	15:30-16:30	5
	Ballett	Mo.	10:00-11:30	6
	Jazz Contemporary	Mo.	18:45-20:15	6
	Contemporary Dance	Di.	10:00-11:30	6
	Global Dance	Di.	09:00 - 10:00	6
	Tanzlabor	Mi.	10:00-11:30	6
	Tanzkurs Body Workout	Mi.	18:30-20:00	6
	Rhythustraining	Do.	09:00-10:00	7
	Contemporary Dance Techniken	Do.	10:00-11:30	7
	Singen & Stimmbildung	Do.	19:00-21:00	7
	Tanzimprovisationen	Fr.	09:00-11:00	7
	Fit in den Tag	Mo.-Fr. Mi.	08:00-8:45 07:30-08:15	8
	Muskelaufbau & Wirbelsäule	Mo.	09:00-10:00	8
	Rückenschule	Mo.	19:00-20:00	8
	Functional Fitness - Crawling	Di.	19:00-20:00	8
	Alexandertechnik	Mi.	09:00-10:00	9
Yogalates	Mi.	18:30-20:00	9	
Lu Jong	Do.	19:00-20:30	9	
Workshops	Contemporary Dance Techniken I	Do.	21.09.   28.09.   05.10. & 12.10.2017, 10:00-11:30 Uhr	
	Contemporary Dance Techniken II	Do.	19.10.   09.11.   16.11. & 23.11.2017, 10:00-11:30 Uhr	
	Contemporary Dance Techniken III	Do.	30.11.   07.12.   14.12. & 21.12.2017, 10:00-11:30 Uhr	
	Contemporary Dance Techniken IV	Do.	11.01.   18.01.   25.01. & 01.02.2018, 10:00-11:30 Uhr	
	Achtsamkeit für Kinder	Sa.	30.09.2017, 10:00-14:00 Uhr	
	Art.dance	Fr.	06.10.2017, 16:00-18:00 Uhr	
	Ukulele für Erwachsene	Sa. & So.	07.10. & 08.10.2017, 10:00-18:00 Uhr	
	The Song is You	Sa. & So.	21.10. & 22.10.2017, 11:00-18:00 Uhr	
	Theater Reisen	Sa. & So.	28.10. & 29.10.2017, 10:00-17:00 & 10:00-14:00 Uhr	
	Selbstverteidigung für Frauen	Fr.	10.11.   17.11. & 24.11.2017, 17:30-20:30 Uhr	
Weihnachtswerkstatt	Sa.	02.12.   09.12.   16.12. 2017, 14:00-17:30 Uhr 23.12. 2017, 09:30-13:00 & 14:00-17:30 Uhr		

## 0-3 Jahre

---

### Tanzzwerge

Mit Liedern, Geschichten und Instrumenten erleben die Kinder das Tanzen als gemeinsames Spiel und lassen so ihrem Bewegungstalent freien Lauf.

Mo. & Mi. : 15:30-16:30 Uhr | Mi.: 16:30-17:30 Uhr;  
Eltern/Kinder 1,5-3 Jahre



### Rückbildungsgymnastik, Babymassage & Erste Hilfe

Gemeinsam trainieren wir unseren Rumpf, Bauch, Beckenboden, Rücken sowie die Beine und binden die Babys mit ein. Am Ende der Einheit werden die Kleinen mit einer Babymassage verwöhnt. Zudem widmen wir uns dem Thema Erste Hilfe für Säuglinge.

Mo.: 10:00-11:30 Uhr; Eltern/Kinder 1,5 - 8 Monate

### Babyzeichensprache

Du möchtest die Wünsche und Bedürfnisse deines Babys besser verstehen? Fördere die nonverbale Kommunikation zwischen dir und deinem Baby durch einfache Handzeichen und lerne die Zwergensprache auch im Familienalltag einzusetzen.

Di.: 09:30 - 10:30 Uhr; Eltern/Kind 6 - 18 Monate

### Spielgruppe für kleine Weltentdecker

Ob klecksen, pantschen, reißen, formen – erlaubt ist, was Spaß macht und Mami zu Hause nicht erlaubt! Hier können sich Kleinkinder austoben und mit unterschiedlichen Materialien experimentieren. Die Aktivitäten werden mit Babyzeichensprache angeleitet.

Di.: 10:45 - 11:45 Uhr; Eltern/Kind 8 - 24 Monate

### Fit mit Baby

Für bewegungshungrige Mütter und Väter, die nach der Geburt etwas für sich und ihr Baby tun wollen. In einer entspannten Atmosphäre erwartet dich ein funktionelles und effektives Fitnessstraining mit spielerischen Übungen für dein Baby. Die Kleinen machen mit, leiten an, inspizieren, stören, schlafen oder spielen.

Mi.: 09:00-10:00 Uhr; Eltern/ Kind 4 Monate - 3 Jahre

## Mein Baby & Ich

Wir widmen uns den großen und kleinen Herausforderungen, die das Leben mit Baby mit sich bringt und lernen Entspannungsmethoden und Achtsamkeitsübungen kennen, die frisch gebackene Mütter gelassener werden lassen.

Mi.: 13:30-15:30 Uhr; Eltern/ Kind 0 -1 2 Monate

## Elementares Musizieren

Bei Spiel und Spaß werden verschiedene Musikinstrumente sowie Gesangs-, Tanz- und Bewegungsarten ausprobiert, mit Materialien improvisiert und musikalische Themen erforscht.

Do.: 11:00-12:00 Uhr; Eltern/ Kind 6 - 24 Monate

Do.: 15:30-16:30 Uhr; Eltern/ Kind 1,5 - 3 Jahre

## Motopädagogik

In Begleitung von Mama, Papa, Oma oder Opa wird die Wahrnehmung und Motorik von Kleinkindern geschult. Durch gezielt gestaltete Bewegungswelten und das Setzen von Impulsen können die Kleinen in Fantasiewelten eintauchen und ihre individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten entfalten.

Fr.: 09:00-10:00 Uhr; Eltern/ Kind 1 - 3 Jahre

## 3-6 Jahre

---

### Kreatives Ballett

Der ideale Beginn für tanzinteressierte Kinder, die ihre Freude an Musik und Bewegung in Verbindung mit einer fundierten Balletttechnik ausleben möchten.

Mo.: 16:30-17:30 Uhr | Di.: 15:30-16:30 Uhr

Kinder 3 - 6 Jahre



### Kinderturnen

Klettern, rollen, tanzen oder springen - hier kommt jedes Kind auf seine Kosten. Zugleich werden Körperwahrnehmung, Motorik, Geschicklichkeit und Teamfähigkeit auf spielerische Art verbessert.

Di.: 15:00-16:00 Uhr; Kinder 3 - 6 Jahre

### Kindertanz

Kämpfen wie ein Pirat, schweben wie eine Fee, sich mal in Lady Gaga oder Batman verwandeln - hier ist Raum für persönliche Entfaltung.

Di.: 16:30-17:30 Uhr | Mi.: 17:30-18:30 Uhr (Anfänger)

Di.: 17:30-18:30 Uhr (Fortgeschritten); Kinder 3 - 6 Jahre

## Bee-Bot

Tauche in die Welt der Robotertechnik ein und lerne spielerisch programmieren. Die bienenähnlichen Roboter können zwar nicht fliegen, sind aber über die Tasten auf ihrem Rücken einfach zu programmieren.

Mi.: 15:30-16:30 Uhr; Kinder 4 - 6 Jahre

## Motopädagogik

Hier können Vorschulkinder ihrer Fantasie in unserer Bewegungslandschaft freien Lauf lassen. Spielerisch werden die Persönlichkeit, das Selbstvertrauen, die soziale Kompetenz sowie die sensorischen Fähigkeiten der Kinder geschult und gestärkt.

Mi.: 14:30-15:30 Uhr; Kinder 3 - 5 Jahre

## Elementares Musizieren

Bei Spiel und Spaß probieren die Kinder alleine verschiedene Musikinstrumente, Gesangs-, Tanz- und Bewegungsarten aus, improvisieren mit Materialien und erforschen musikalische Themen.

Do.: 16:30-17:30 Uhr; Kinder 3 - 6 Jahre

## Kinder 6-10 Jahre

---

### Affektimpulstraining

Lerne souverän mit Emotionen umzugehen! Die vier Tiere Bär, Kranich, Tiger und Schlange dienen als Inspiration, um Gelassenheit, Stärke, Wachsamkeit und Beweglichkeit zu erleben.

Mo.: 15:30-16:30 Uhr; Kinder 6-10 Jahre



### Funky Ballett

Wir tanzen Ballett zu aktueller Popmusik. Lerne auf eine kreative Weise die Grundtechnik des Balletts und arbeite gemeinsam mit anderen an zeitgemäßen, schwungvollen Choreografien.

Mo.: 17:30-18:30 Uhr; Kinder 6 - 10 Jahre

### Bodyparkour

Hindernisse überwinden, Bodenkontakt vermeiden, laufen, springen - und das alles mit Musik. Hier kommt man ganz schön ins Schwitzen! Der Kurs vereint Elemente aus Hip-Hop, Breakdance und Streetdance sowie aus Tricking, Capoeira und Urbanakrobatik.

Mo.: 16:30-17:30 Uhr (Anfänger) | Do.: 17:30-18:30 Uhr (Fortgeschritten)  
Kinder 6 - 10 Jahre

## Kunst für Kinder

Malen, Zeichnen, Modellieren - wir tauchen in die Welt der Kunst und Künstler ein, probieren ihre Techniken und Methoden und erforschen ihre Materialien. Am Ende des Semesters laden wir zur Vernissage.

Di.: 16:30-18:00 Uhr; Kind 7 - 10 Jahre

## Scratch

Du träumst davon, einmal dein eigenes Computerspiel zu gestalten? Hier lernst du mithilfe der graphischen Programmierumgebung Scratch kleine Computerspiele zu erstellen. Lass deiner Fantasie freien Lauf.

Mi.: 16:30-18:30 Uhr; Kinder 7 - 10 Jahre

## Zirkus

Entdecke dein Talent als Zirkusartist! Beim Gehen am Barren und Jonglieren werden Balance und Geschicklichkeit trainiert; lustige Clown-Geschichten sorgen für reichlich Spaß.

Mi.: 17:00-18:00 Uhr; Kinder 6 - 10 Jahre

## Zaubern

Lass dich in unserer Zauberschule zum Zauberlehrling ausbilden. Hier lernst du spielerisch vielfältige Zaubertricks, Präsentationstechniken und selbstbewusstes Auftreten.

Do.: 17:00-18:00 Uhr; Kinder 6 - 10 Jahre

# Kinder & Jugendliche 8-14 Jahre

---

## Bodyparkour

Laufen, springen, Hindernisse überwinden - und das alles mit Musik. Hier kommt ihr ganz schön ins Schwitzen! Der Kurs vereint Elemente aus Hip-Hop, Breakdance, Streetdance sowie aus Tricking, Capoeira und Urbanakrobatik.

Mo.: 17:30-18:30; Kinder 10-14 Jahre



## Dancehall & Hip-Hop

Hier lernst du Schritt für Schritt alle Basics des Hip-Hop und Street Dance kennen. Gemeinsam arbeiten wir an Rhythmusgefühl, Koordination und lernen coole Videoclip Choreos.

Di.: 17:00-18:30 Uhr; Jugendliche 10 - 14 Jahre

## Legø Mindstorms

Du möchtest gerne wissen, wie man Roboter baut und programmiert? Bei uns lernst du mit mithilfe der Lego Mindstorms-Baukästen unterschiedlichste Robotermodelle zu konstruieren und ihr Verhalten über ein spezielles Computerprogramm zu steuern.

Mi.: 16:30-18:30 Uhr; Jugendliche 8 - 13 Jahre

## Capoeira

Als Verschmelzung von „Kampf“, Tanz, Spiel, Akrobatik und Musik erfordert Capoeira eine gute Körperbeherrschung und Geschick. Bewege dich zu afrobrasilianischen Rhythmen und lerne die einzigartige Körpersprache von Capoeira kennen.

Mi.: 16:30-17:30 Uhr; Jugendliche 10 - 14 Jahre

## Ukulele

Spätestens seit dem Hit „Somewhere over the Rainbow“ ist sie in aller Munde - die Ukulele. Sie ist klein, handlich, leicht zu erlernen und das ideale Einstiegsinstrument für Kinder. Überzeuge dich selbst und komm zu unserem Ukulele Kurs! Gemeinsam grooven und singen wir und lernen spielerisch erste Akkorde und Schlagmuster.

Do.: 17:30-18:30 Uhr; Jugendliche 8 - 12 Jahre

## Alle gemeinsam

---

### Familien Yoga

Gönn dir gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa entspannende Momente in unserem Familienyoga Kurs. Hier könnt ihr euch in Affen, Schlangen oder Tiger verwandeln und gemeinsam lustige Yoga-Challenges absolvieren. Die Yoga-, Entspannungs- und Atemübungen sind dabei individuell auf die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt.

Di. & Mi.: 16:00-17:00 Uhr; Kinder ab 3 Jahre



### Malen nach Arno Stern

Unser Malort ist ein Ruhepol, eine Oase für die Seele, in der man seinen Alltagsstress hinter sich lässt und beim Malen entspannen kann. Hier können Kinder und Erwachsene nebeneinander ihre Welt auf Papier ausleben - ohne Störungen, Kommentare oder Bewertung von außen. Lass den Alltag hinter dir und gönne dir eine kreative Auszeit!

Mi.: 15:00-16:00 & 16:00-17:00 Uhr

Do.: 16:00-17:00 Uhr; Kinder ab 3 Jahre

### Familien Capoeira

Du suchst nach einer gemeinsamen Aktivität für dich und dein Kind? Mutter-Kind Turnen ist dir aber zu langweilig? Unser Capoeira Kurs vereint kämpferische, tänzerische, akrobatische und musikalische Elemente für die ganze Familie!

Do.: 15:30-16:30 Uhr; Kinder ab 4 Jahre

## Tanz

---

### Ballett

Das Ballett-Training startet mit einfachen Übungen, um mit den Prinzipien mechanischer Balance vertraut zu werden und setzt dann mit Drehkombinationen und Sprüngen fort.

Mo.: 10:00–11:30 Uhr



### Jazz-Contemporary

Cooler Hip-Hop Moves, Sprünge, Drehungen und moderne Kurz-Choreos bis hin zu einfachen akrobatischen Elementen.

Mit powervoller Musik aus Pop, Electro, Swing, Trip-Hop uvm.

Mo.: 18:45–20:15 Uhr

### Global Dance

Einflüsse aus Contemporary und Modern Dance, Ballett, Hip Hop, African und Jazz Dance verschmelzen zu diesem innovativen Tanzstil, der sich insbesondere durch seine akrobatischen Elemente sowie einen körperbezogenen Zugang auszeichnet.

Di.: 09:00–10:00 Uhr

### Contemporary Dance

In „Contemporary Dance“ erleben Erwachsene unter professioneller Anleitung auf freie, entspannte Weise eine Einführung in die Welt des modernen Tanzes. Von ersten Schritten bis zu choreographierten Tanzabläufen bietet dieser Tanzkurs ein individuelles Training.

Di.: 10:00–11:30 Uhr

### Tanzlabor

Hier erkunden Tanzbegeisterte die Zusammenhänge von Anatomie, Tanz und Bewegung. Basis-Themen des Tanzes wie Präsenz, Body-mapping, die Prinzipien der Schwerkraft sowie Leichtigkeit beim Improvisieren und Performen sind Kern des Tanzlabors.

Mi.: 10:00–11:30 Uhr

### Body Workout - shake it baby

Wer einfach nur richtig abshaken will, ist hier genau richtig. Wir heizen mit Pop, Soul, Jazz, lateinamerikanischer Musik und fetzigen Moves so richtig ein. Ideal zum Auspowern und um den Alltag hinter sich zu lassen.

Mi.: 18:30–20:00 Uhr



## Contemporary Dance Techniken

Für alle, die Grundelemente des zeitgenössischen Tanzes kennenlernen wollen. Im Mittelpunkt stehen die zentralen Prinzipien des Contemporary Dance: Raum, Kraft und Zeit. Angesprochen sind alle Tanzbegeisterten, die neue Bewegungsarten ausprobieren, ihre Bewegungsqualität steigern und ihren eigenen Stil weiterentwickeln wollen.

Do.: 10:00-11:30 Uhr

## Tanzimprovisationen

Du möchtest das breite Spektrum abstrakter Tanzkunst kennenlernen? Hier lernst du in unterschiedlichen Übungen deinen Körper als Ganzes wahrzunehmen und dich in der Improvisation frei zu entfalten. Gemeinsam entwickeln wir Choreografien zu gesellschaftlich relevanten Themen, sodass am Ende des Semesters eine Gesamtkomposition in Form eines Tanzstückes aufgeführt werden kann.

Fr.: 09:00-11:00 Uhr

## Musik

---

### Rhythmustraining

Du liebst die Improvisation, beschäftigst dich gerne mit Tempo, Dynamik und Rhythmus?

Gemeinsam erzeugen wir mit Instrumenten und dem eigenen Körper einfache Rhythmen, die sich langsam zu einer komplexen Gesamtkomposition entwickeln.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich - lediglich die Freude am Musizieren.

Do.: 09:00-10:00 Uhr



### Singen & Stimmbildung

Musik verbindet uns miteinander und mit uns selbst, besonders beim Singen! Bei uns erleben Erwachsene das Singen auf eine ganz neue Weise. Denn im Mittelpunkt stehen nicht nur Gesangstechniken und Stimmbildung, sondern vor allem, dass es Spaß macht, die eigene Stimme und das Singen in der Gruppe neu zu entdecken. So come and join!

Do.: 19:00-21:00 Uhr

# Bewegung & Körperbewusstsein

---

## Fit in den Tag

Frisch und fröhlich den Arbeitstag beginnen! Gönn dir noch vor der Arbeit 45 Minuten für Körper und Geist. Täglich erwartet dich ein Sportprogramm mit unterschiedlichen Schwerpunkten von Yoga über Qi Gong, Alexandertechnik und Ausdauertraining - hier ist für jeden etwas dabei

Mo.-Fr.: 08:00-08:45 Uhr | Mi.: 07:30-08:15 Uhr



## Schwangerschaftsgymnastik

Du bist gerade schwanger und möchtest dich auf die bevorstehende Geburt vorbereiten? Unsere erfahrene Hebamme begleitet dich dabei. Egal, ob du sportlich bist oder eher zu den Sportmuffeln zählst, die Übungen werden individuell auf deine körperliche Verfassung abgestimmt. Mo.: 07:30-08:30, 09:00-10:00 & 16:30-17:30 Uhr

Di.: 18:30-19:30 Uhr

## Muskelaufbau & Wirbelsäule

Floore Barre - Workout für alle, die ihre Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und ihr Körperbewusstsein verbessern wollen. Dieser Kurs ist sowohl als Aufwärmtraining für TänzerInnen als auch für all jene, die arbeitsbedingt viel Zeit im Sitzen verbringen, geeignet.

Mo.: 09:00-10:00 Uhr

## Rückenschule

Rückenschmerzen adé! Lerne in unserem Rückentrainingkurs durch Mobilisierungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen vernachlässigte und überbeanspruchte Muskelpartien zu aktivieren. Spezielle Körperwahrnehmungs-, Koordinations- und Entspannungsübungen helfen, das wirbelsäulengerechte Verhalten in den Alltag zu integrieren.

Mo.: 19:00-20:00 Uhr

## Functional Fitness - Crawling

Back to basics! Alles was du brauchst um fit zu sein, hast du bereits in deiner Kindheit gelernt: Balancieren, Krabbeln, Rutschen, Rollen und Springen. Schon vergessen? Das verspielte Training besteht aus einer Kombination aus Übungen, die am Boden ausgeübt werden sowie funktionellen Bewegungsabläufen, wobei das eigene Körpergewicht als Widerstand für das Krafttraining dient.

Di.: 19:00-20:00 Uhr

## Alexander -Technik & Awareness

Hier lernst Du ungünstige Bewegungs- und Verhaltensmuster, die gewohnheitsmäßig und unbewußt ablaufen, zu ändern. Ein ausbalanciertes Verhältnis zwischen Kopf, Hals und dem übrigen Körper zu erreichen und somit gelöste Bewegungsabläufe sicherzustellen ist zentrales Ziel des Kurses.

Mi.: 09:00-10:00 Uhr

## Yoga

---

### Yogalates

Du suchst ein ganzheitliches Training zum Kräftigen, Dehnen und Entspannen?

Yogalates ist die perfekte Kombination aus

Yoga und Pilates. Während Yoga die Beweglichkeit und Dehnbarkeit verbessert und meditative Elemente in das Training einfließen lässt, fokussiert

Pilates darauf die Körpermitte zu kräftigen. Die Übungen werden in einer Abfolge mit der jeweils dazugehörigen Atemtechnik - Brustatmung und Nasenatmung kombiniert.

Mi.: 18:30-20:00 Uhr



### Lu Jong

Auch bekannt als tibetisches Heil-Yoga ist eine uralte, von Mönchen entwickelte Bewegungslehre, die aus der tibetischen Medizin stammt. Die Lu Jong Praxis ist ein Zusammenspiel von Position, Bewegung und Atem und ist für jedes Alter und jede Trainingsstufe geeignet. Selbst bei körperlichen Einschränkungen können die Übungen so angepasst werden, dass sie einen hohen Nutzen für den Praktizierenden haben.

Do.: 19:00-20:30 Uhr

## Trainings LAB

---

### Für Tanzstile & Bewegungsformen

Gönne dir einen Vormittag nur für dich! In unserem Trainings LAB Vormittagsprogramm erwarten dich jeden Tag unterschiedliche Module: aus den Bereichen Tanz, Bewegung und Musik.

Deinen Trainingsrhythmus bestimmst du dabei selbst. Buche es als Tages- oder Wochenpaket oder nur einzelne Kurse.

**Montag:** Fit in den Tag, Wirbelsäule & Muskelaufbau, Ballett

**Dienstag:** Fit in den Tag, Global Dance, Contemporary Dance

**Mittwoch:** Fit in den Tag, Alexander-Technik, Tanzlabor

**Donnerstag:** Fit in den Tag, Bodypercussion, African Dance

**Freitag:** Fit in den Tag, Tanzimprovisation, Choreo & Komposition

Mo.: -Fr.: 08:00-11:30 Uhr

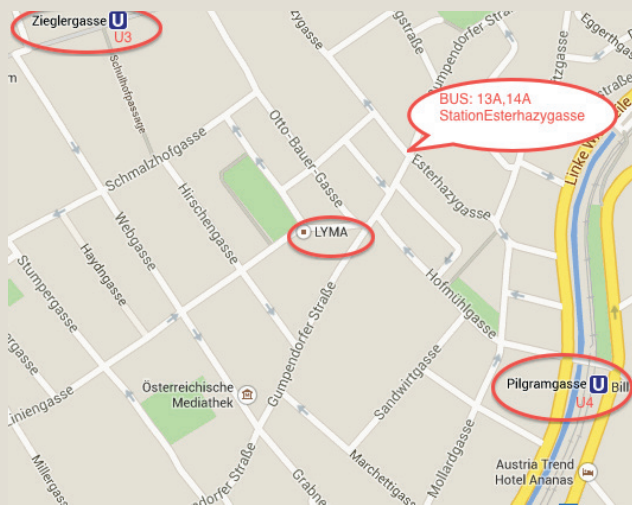
# So kommst du zu uns...

---

LYMA GmbH  
Loquaipplatz 12 | Top 1  
1060 Wien

01/9093359  
office@lyma.at  
www.lyma.at

**U3 Zieglergasse**  
**U4 Pilgramgasse**  
**13 A, 14 A & 57 A Esterhazygasse**



# Nicht verpassen...

---

**Fest im Park** 08.09.2017 von 15-18 Uhr

**Schnupperwoche** 11.09.-15.09.2017

Nutze die Gelegenheit und schnupperere eine Woche lang unentgeltlich durch alle LYMA Kurse! Anmeldung erforderlich.

Außerhalb der Schnupperwoche kostet eine Schnupperstunde 10 €.

**Semesterstart** 18.09.2017

Einstieg in alle Kurse jederzeit möglich, Preisberechnung aliquot. Einstieg in Kinderkurse auf Anfrage. Kurs und Preisänderungen vorbehalten!