

Herbstferienprogramm 2024

Freitag, 25. Oktober bis Sonntag, 3. November 2024

FITNESS	
Fr, 25.10.	08:00-12:00 Karola
Sa, 26.10.	Nationalfeiertag - geschlossen
So, 27.10.	08:00-12:00 Martin
Mo, 28.10.	08:00-12:00 Angelika
	16:00-20:00 Karola
Di, 29.10.	08:00-12:00 Octavio
	16:00-20:00 Karola
Mi, 30.10.	08:00-12:00 Octavio
	16:00-20:00 Karola
Do, 31.10.	08:00-12:00 Angelika
	16:00-20:00 Octavio
Fr, 01.11.	08:00-12:00 Karola
Sa, 02.11.	08:00-12:00 Martin
So, 03.11.	08:00-12:00 Susi

QUELLENSTRASSE 56		
Fr, 25.10.	19:00 Yin Yoga	Maria K.
Sa, 26.10.	Nationalfeiertag - geschlossen	
So, 27.10.	09:30 Gym-Mix (75 Min.)	Waltraud
	17:00 Zumba	Soheil
Mo, 28.10.	18:00 Yoga Basic	Martina
	19:00 Zumba	Martina
Di, 29.10.	18:00 Uhr Tabata	Veronika
	19:00 Uhr Power Wirbelsäule	Veronika
Mi, 30.10.	16:00 Wirbelsäulengymnastik	Helga
	17:00 Bauch-Bein-Po	Helga
Do, 31.10.	17:00 Bauch-Bein-Po	Monika
	18:00 Wirbelsäulengymnastik	Monika
Fr, 01.11.	Allerheiligen - geschlossen	
So, 03.11.	09:30 Gym-Mix (75 Min.)	Waltraud
	17:00 Zumba	Soheil

ONLINE		
Sa, 26.10.	08:00 Yoga Basic	Martina
	09:00 Zumba	Martina
So, 27.10.	09:00 Pilates	Petra
	10:00 Bauch-Bein-Po	Petra
	17:00 Wirbelsäulengymnastik	Natascha
Mo, 28.10.	17:00 Sesselgymnastik mit Pfiff	Natascha
	18:00 Pilates	Natascha
Di, 29.10.	17:00 Wirbelsäulengymnastik	Natascha
	18:00 Bauch-Bein-Po	Natascha
Mi, 30.10.	08:00 Wirbelsäulengymnastik	Martina
Do, 31.10.	17:00 Pilates	Natascha
	18:00 Body Toning	Natascha
Sa, 02.11.	08:00 Yoga Basic	Martina
	09:00 Zumba	Martina
	18:30 Zumba	Soheil
So, 03.11.	09:00 Pilates	Petra
	10:00 Bauch-Bein-Po	Petra
	17:00 Wirbelsäulengymnastik	Madeleine

PERNERSTORFERGASSE 43, UG - Gymnastik		
Mo, 28.10.	17:00 Fatburning	Carmela
	18:00 Body Toning	Carmela
Sa, 02.11.	16:00 Mugy XL	Carmela

PERNERSTORFERGASSE 43 - Volleyball		
Fr, 25.10.	18:00-21:00 Mixed (UG)	
Sa, 26.10.	08:30-11:00 H1 (UG)	
	11:30-13:30 U18w (UG)	
	16:30-18:30 U20m (UG)	
So, 27.10.	09:00-11:00 U18w (UG)	
	16:30-18:30 U20m (UG)	
Mo, 28.10.	10:00-12:00 U16w (UG)	
	14:30-16:30 U18w (UG)	
	16:30-18:30 U20m (OG)	
	18:30-22:00 H2 (OG)	
	19:00-22:00 H1 (UG)	
Di, 29.10.	10:00-12:00 U16w (UG)	
	16:30-18:30 U18w (UG)	
	16:30-18:30 U20m (OG)	
	18:30-21:30 Mixed (OG)	
	19:00-22:00 H1 (UG)	
Mi, 30.10.	10:00-12:00 U16w (UG)	
	16:30-18:30 U18w (UG)	
	16:30-18:30 U20m (OG)	
	18:30-22:00 H2 (OG)	
	19:00-22:00 H1 (UG)	
Do, 31.10.	10:00-12:00 U16w (UG)	
	16:30-18:30 U18w (UG)	
	16:30-18:30 U20m (OG)	
	18:30-21:30 Mixed (OG und UG)	
Fr, 01.11.	18:00-21:00 Mixed (UG)	

