

Semesterferienprogramm 2025

31. Jänner bis 9. Februar

QUELLENSTRASSE 56		
Fr, 31.01.	17:30 Pilates (75 Min.)	Ina
	19:00 Yin Yoga (90 Min.)	Maria
So, 02.02.	09:30 Gym-Mix (75 Min.)	Waltraud
	17:00 Zumba	Soheil
Mo, 03.02.	18:00 Yoga Basic	Martina
	19:00 Zumba	Martina
Di, 04.02.	18:00 Tabata	Veronika
	19:00 Power Wirbelsäule	Veronika
Mi, 05.02.	16:00 Wirbelsäulengymnastik	Claudia
	17:00 Bauch-Bein-Po	Claudia
	18:00 Gym-Mix (75 Min.)	Waltraud
Do, 06.02.	17:00 Bauch-Bein-Po	Monika
	18:00 Wirbelsäulengymnastik	Monika
Fr, 07.02.	17:30 Pilates (75 Min.)	Ina
	19:00 Yin Yoga (90 Min.)	Maria
So, 09.02.	09:30 Gym-Mix (75 Min.)	Waltraud
	17:00 Zumba	Soheil

ONLINE		
Sa, 01.02.	08:00 Yoga	Martina
	09:00 Zumba	Martina
	18:00 Zumba	Soheil
So, 02.02.	17:00 Wirbelsäulengymnastik	Madeleine
Di, 04.02.	18:00 Bauch-Bein-Po	Martina
Mi, 05.02.	08:00 Wirbelsäulengymnastik	Martina
Do, 06.02.	17:00 Pilates	Martina
	18:00 Body Toning	Martina
Sa, 08.02.	08:00 Yoga	Martina
	09:00 Zumba	Martina
	18:00 Zumba	Soheil
So, 09.02.	09:00 Pilates	Petra
	10:00 Bauch-Bein-Po	Petra

PERNERSTORFERGASSE 43 (UG)		
Sa, 01.02.	16:00 Musikgymnastik XL	Carmela
Mo, 03.02.	17:00 Fatburning	Carmela
	18:00 Body Toning	Carmela
Sa, 08.02.	16:00 Musikgymnastik XL	Carmela

PERNERSTORFERGASSE 43 - Volleyball			
U16w	10:00-12:00	3.-7.2.	Alexander
U20w	11:00-13:00	8.2.	Jakob
	14:30-16:30	3.2.	
	16:30-19:00	5.2., 7.2.	
U20m	10:00-16:30	2.2.	David
	14:30-17:00	8.2.	
	16:30-19:00	3.2., 5.2., 7.2.	
Mixed-Tr.1	18:00-22:00	31.1.	Raimund
	19:00-21:30	4.2., 7.2.	
Mixed-Tr.2	17:30-21:30	4.2., 6.2.	Shirley
H1	9:30-11:00/ 13:00-15:30	8.2.	Jakob/Ali
	19:00-22:00	3.2., 5.2., 7.2.	
H2	19:00-21:30	3.2., 5.2.	Yuuki/Andi
Spielgr.	17:00-19:00	1.2., 8.2.	Tobi

Nur für Mitglieder der jeweiligen Trainingsgruppe!

FITNESS		
Fr, 31.01.	08:00-12:00	Karola
Sa, 01.02.	08:00-12:00	Martin
So, 02.02.	08:00-12:00	Essi
Mo, 03.02.	08:00-12:00	Angelika
Di, 04.02.	08:00-12:00	Essi
	16:00-20:00	Ina
Mi, 05.02.	08:00-12:00	Essi
Do, 06.02.	08:00-12:00	Angelika
	16:00-20:00	Ina
Fr, 07.02.	08:00-12:00	Essi
Sa, 08.02.	08:00-12:00	Martin
So, 09.02.	08:00-12:00	Angelika



Änderungen Sportprogramm
Sommersemester

