

Weihnachtsferienprogramm

22. Dezember 2025 bis 6. Jänner 2026

QUELLENSTRASSE 56		
Mo., 22.12	15:00 Osteoporose Gym (75 Min.)	Karola
	16:30 Wirbelsäule & Beckenboden	Karola
	18:00 Musikgymnastik	Birgit
	19:00 Bauch-Bein-Po	Birgit
Di., 23.12	17:00 Gleichgewicht u. Koordination	Patrick
	18:00 H.I.I.T	Patrick
Mi., 24.12	Feiertag - geschlossen	
Do., 25.12	Feiertag - geschlossen	
Fr., 26.12	Feiertag - geschlossen	
Sa., 27.12	10:00 Gleichgewicht u. Koordination	Patrick
	11:00 H.I.I.T	Patrick
So., 28.12	10:00 Gym-Mix	Trixi
Mo., 29.12	18:00 Jahresausklang Yoga (90 Min.)	Monika B.
Di., 30.12	17:00 Pilates	Trixi
	18:00 Body-Toning	Trixi
Mi., 31.12	09:30 Silvestermugy	Waltraud
Do., 01.01	Feiertag - geschlossen	
Fr., 02.01	10:00 Yoga für Alle (75 Min.)	Pamela
Sa., 03.01	09:30 Kickboxen (75 Min.)	Gloria
So., 04.01	09:30 Gym-Mix (75 Min.)	Waltraud
	17:00 Zumba	Soheil
	15:00 Osteoporose Gym (75 Min.)	Karola
	16:30 Wirbelsäule & Beckenboden	Karola
Mo., 05.01	18:00 Yoga für Alle	Martina
	19:00 Zumba	Martina
Di., 06.01	09:30 Gym-Mix (75 Min.)	Monika P.

ONLINE		
Mo., 22.12	17:00 Sesseligymnastik	Natascha
	18:00 Pilates	Natascha
Di., 23.12	17:00 Wirbelsäulengymnastik	Natascha
	18:00 Bauch-Bein-Po	Natascha
Mi., 24.12	08:30 Entspanntes Weihnachten	Martina
Do., 25.12	Feiertag - geschlossen	
Fr., 26.12	Feiertag - geschlossen	
Sa., 27.12	08:00 Yoga Basic	Martina
	09:00 Zumba	Martina
So., 28.12	17:00 Wirbelsäulengymnastik	Natascha
Mo., 29.12	17:00 Sesseligymnastik	Natascha
	18:00 Pilates	Natascha
Di., 30.12	17:00 Wirbelsäulengymnastik	Natascha
	18:00 Bauch-Bein-Po	Natascha
Mi., 31.12	16:00 Silvester Zumba Party	Martina
Do., 01.01	Feiertag - geschlossen	
Sa., 03.01	08:00 Yoga Basic	Martina
	09:00 Zumba	Martina
So., 04.01	17:00 Wirbelsäulengymnastik	Madeleine
Mo., 05.01	17:00 Sesseligymnastik	Natascha
	18:00 Pilates	Natascha
Di., 06.01	17:00 Wirbelsäulengymnastik	Natascha
	18:00 Bauch-Bein-Po	Natascha

WELLNESCENTER SONNWEIVIERTEL		
Di., 23.12	06:30 Jackpot.fit (Aqua)	Susi
	07:30 Jackpot.fit (Aqua)	Susi
	08:30 Aqua Gymnastik	Susi
Mi., 24.12	07:30 Weihnachts Aqua Gym	Susi

FITNESS		
Mo., 22.12	08:00 bis 12:00	Angelika
	16:00 bis 20:00	Susi
Di., 23.12	08:00 bis 12:00	Octavio
	16:00 bis 20:00	Susi
Mi., 24.12	Feiertag - geschlossen	
Do., 25.12	Feiertag - geschlossen	
Fr., 26.12	Feiertag - geschlossen	
Sa., 27.12	08:00 bis 12:00	Angelika
So., 28.12	08:00 bis 12:00	Patrick
Mo., 29.12	08:00 bis 12:00	Angelika
	16:00 bis 20:00	Karola
Di., 30.12	08:00 bis 12:00	Octavio
	16:00 bis 20:00	Karola
Mi., 31.12	08:00 bis 12:00	Octavio
Do., 01.01	Feiertag - geschlossen	
Fr., 02.01	08:00 bis 12:00	Octavio
Sa., 03.01	08:00 bis 12:00	Angelika
So., 04.01	08:00 bis 12:00	Patrick
Mo., 05.01	08:00 bis 12:00	Angelika
	16:00 bis 20:00	Patrick
Di., 06.01	08:00 bis 12:00	Octavio
	16:00 bis 20:00	Karola

VOLLEYBALL			
H2	10:00	27.12	David
	19:00	29.12, 02.01, 05.01	
U18w	10:00	27.12, 28.12, 30.12, 02.01, 03.01, 06.01	Alexander
U16w	12:00	27.12, 28.12, 30.12, 02.01, 03.01, 06.01	Alexander
U20m	17:00	29.12, 05.01	Yuuki
H3	18:00	30.12, 02.01, 06.01	Shirley
D1	19:00	04.01	Jakob
	17:00	05.01, 06.01	