

Winterferienprogramm 2024

Freitag 20. Dezember 2024 bis Montag 6. Jänner 2025



QUELLENSTRASSE 56

Fr., 20.12.	15:00 Gym-Mix (75 M.)	Karin
	17:00 Enorm in Form (90 M.)	Petra
	19:00 Yin Yoga (90 M.)	Maria
So., 22.12.	09:30 Gym-Mix (75 M.)	Waltraud
	17:00 Zumba	Soheil
Fr., 27.12.	16:00 Fatburning	Sabine
	17:00 Bauch-Bein-Po	Sabine
	19:00 Yin Yoga (90 M.)	Maria
So., 29.12.	09:30 Gym-Mix (75 M.)	Waltraud
	17:00 Zumba	Soheil
Mo., 30.12.	15:00 Osteoporose-Gym. (75 M.)	Karola
	16:30 Wirbelsäule & Beckenboden (75 M.)	Karola
	18:00 Step by Step	Sabine
	19:00 Body Workout	Sabine
Di., 31.12.	09:30 Silvestermugy	Waltraud
Do., 02.01.	17:00 Musikgymnastik	Monika
	18:00 Wirbelsäulengymnastik	Monika
Fr., 03.01.	19:00 Yin Yoga (90 M.)	Maria
So., 05.01.	09:30 Gym-Mix (75 M.)	Monika
	17:00 Zumba	Soheil
Mo., 06.01.	15:00 Osteoporose-Gymnastik (75 M.)	Karola
	16:30 Wirbelsäule & Beckenboden (75 M.)	Karola

FITNESS

Fr., 20.12.	08:00 bis 12:00	Karola
Sa., 21.12.	08:00 bis 12:00	Martin
So., 22.12.	08:00 bis 12:00	Karola
Mo., 23.12.	08:00 bis 12:00	Angelika
	16:00 bis 20:00	Octavio
Fr., 27.12.	08:00 bis 12:00	Angelika
Sa., 28.12.	08:00 bis 12:00	Madeleine
So., 29.12.	08:00 bis 12:00	Karola
Mo., 30.12.	08:00 bis 12:00	Angelika
	16:00 bis 20:00	Octavio
Di., 31.12.	08:00 bis 12:00	Octavio
Mi., 01.01.	16:00 bis 20:00	Karola
Do., 02.01.	08:00 bis 12:00	Angelika
	16:00 bis 20:00	Octavio
Fr., 03.01.	08:00 bis 12:00	Karola
Sa., 04.01.	08:00 bis 12:00	Martin
Mo., 06.01.	08:00 bis 12:00	Angelika

PERNERSTORFERGASSE - GYMNASTIK UG

Sa., 21.12.	16:00 Weihnachtsmugy (75 Min.)	Carmela
Sa., 28.12.	16:00 Goodbye 2024 Mugy (75 Min.)	Carmela
Do., 02.01.	17:00 Welcome 2025 Body Toning (75 Min.)	Carmela
Sa., 04.01.	16:00 Musikgymnastik XL (75 Min.)	Carmela

PERNERSTORFERGASSE 43 - VOLLEYBALL

H1	19:30-21:30	03.01., 04.01., 05.01., 06.01.	Jakob/Ali
H2	17:00-21:30	28.12.	Yuuki/Andi
	17:00-20:00	30.12.	
	18:30-21:30	02.01.	
	16:00-19:00	05.01., 06.01.	
U20m	15:00-17:00	02.01., 03.01.	David
	14:00-16:00	05.01.	
U18/20w	17:00-19:00	03.01., 06.01.	Jakob
	11:30-14:00	04.01., 05.01.	
U16w	10:00-12:00	21.12., 22.12., 23.12., 27.12., Alexander 28.12., 29.12., 30.12., 02.01., 03.01., 05.01., 06.01.	
Mixed-Tr. 1	18:00-21:30	20.12., 27.12., 03.01.	Raimund
Mixed-Tr. 2	17:30-21:30	26.12., 31.12., 02.12.	Shirley

Nur für Mitglieder der jeweiligen Trainingsgruppe!

ONLINE

Sa., 21.12.	08:00 Yoga Basic	Martina
	09:00 Zumba	Martina
	18:30 Zumba	Soheil
So., 22.12.	09:00 Weihnachtspilates	Petra
	10:00 Weihnachtsmugy	Petra
	17:00 Wirbelsäulengymnastik	Madeleine
Mo., 23.12.	17:00 Sessलगymnastik mit Pfiff	Natascha
	18:00 Pilates	Natascha
Sa., 28.12.	08:00 Yoga Basic	Martina
	09:00 Zumba	Martina
	18:30 Zumba	Soheil
So., 29.12.	17:00 Wirbelsäulengymnastik	Natascha
Mo., 30.12.	17:00 Sessलगymnastik mit Pfiff	Natascha
	18:00 Pilates	Natascha
Di., 31.12.	16:00 Silvesterzumba	Martina
Do., 02.01.	17:00 Pilates	Natascha
	18:00 Body Toning	Natascha
Sa., 04.01.	08:00 Yoga Basic	Martina
	09:00 Zumba	Martina
	18:30 Zumba	Soheil
So., 05.01.	17:00 Wirbelsäulengymnastik	Madeleine
Mo., 06.01.	17:00 Sessलगymnastik mit Pfiff	Natascha
	18:00 Pilates	Natascha

