

# Winterferien 2022/23

DEZEMBER	FITNESS	QUELLENSTRASSE 56	ONLINE
Fr, 23.12.	08:00-12:00 Karola		
Sa, 24.12.			
So, 25.12.			09:00 Weihnachtsmugy Petra 10:00 Bauch-Bein-Po-X-Mas-Style Petra
Mo, 26.12.			17:00 Sesseligymnastik Natascha 18:00 Pilates Natascha
Di, 27.12.	08:00-12:00 Octavio 16:00-20:00 Angelika	18:00 Musikgymnastik Monika 19:00 Wirbelsäule Monika	17:00 Wirbelsäule Natascha 18:00 Bauch-Bein-Po Natascha
Mi, 28.12.	08:00-12:00 Octavio 16:00-20:00 Jonathan	16:00 Wirbelsäule Helga 17:00 Bauch-Bein-Po Helga 18:00 Step by Step Sabine 19:00 Body Toning Sabine	08:00 Wirbelsäule Martina 16:00 Koordination Petra 17:00 Sixpack Petra 19:00 Zumba Toning Soheil
Do, 29.12.	08:00-12:00 Jonathan 16:00-20:00 Angelika	17:00 Bauch-Bein-Po Martina 18:00 Wirbelsäule Martina	17:00 Pilates Natascha 18:00 Body Toning Natascha 19:00 H.I.I.T Alex
Fr, 30.12.	08:00-12:00 Angelika		
Sa, 31.12.			08:00 Yoga Martina 16:00 Silvester Zumba Martina
JÄNNER			
So, 01.01.			
Mo, 02.01.	08:00-12:00 Angelika 16:00-20:00 Madeleine	18:00 Yoga Basic Martina 19:00 Zumba Martina	08:00 GutenMorgenGymnastik Petra 09:00 Bauch-Bein-Po Petra 17:00 Sesseligymnastik Natascha 18:00 Pilates Natascha 19:00 Teraband Workout Alex
Di, 03.01.	08:00-12:00 Octavio 16:00-20:00 Karola	18:00 Musikgymnastik Claudia 19:00 Wirbelsäule Claudia	17:00 Wirbelsäule Natascha 18:00 Bauch-Bein-Po Natascha
Mi, 04.01.	08:00-12:00 Octavio 16:00-20:00 Karola	16:00 Wirbelsäule Helga 17:00 Bauch-Bein-Po Helga 18:00 Step by Step Sabine 19:00 Body Toning Sabine	08:00 Wirbelsäule Martina 16:00 Koordination Petra 17:00 Sixpack Petra 19:00 Zumba Toning Soheil
Do, 05.01.	08:00-12:00 Jonathan 16:00-20:00 Madeleine		
Fr, 06.01.	08:00-12:00 Karola		
Sa, 07.01.	08:00-12:00 Martin		08:00 Yoga Martina 09:00 Zumba Martina 17:00 Zumba Soheil
So, 08.01.	08:00-12:00 Susi		09:00 Musikgymnastik Petra 10:00 Bauch-Bein-Po Petra 16:00 Zumba Toning Soheil 17:00 Wirbelsäule Madeleine

Aqua Gymnastik: Dienstag 27. 12. 2022 und 3.1. 2023 um 8:30 Uhr  
Donnerstag 29.12. 2022 und 5.1. 2023 um 7:30 Uhr