

CLUBA. - SEMESTERFERIENPROGRAMM

Letzter Kurstag im Wintersemester: Freitag, 03.02.2023. Erster Kurstag Sommersemester: Montag, 13.02.2023

Alle Kurse: Felmayer-Saal. Es gelten: Bonus-Stunden, 5er/10er-Blöcke; Einzelstunden GF 10,-; Yoga 15,-

Samstag, 04.02.23 (Semesterkarte WO23-05 gültig)

09.00 - 09.55: fl. Bauch + st. Rücken (FM!, Steffi)

10.05 - 11.15: bodyART (FM1, Steffi)

Sonntag, 05.02.23 (Semesterkarte WO23-05 gültig)

09.00 - 09.55: Workout (FM1, Alexandra)

18.30 - 19.40: Vinyasa Yoga (FM2, Barbara)

09.00 - 10.10: Hatha Yoga (FM2, Carina)

Montag, 06.02.23

08.50 - 09.45: Wirbelsäulen-Gym. (FM1, Marion)

17.30 - 18.25: BeineBauchPo (FM1, Dani)

18.00 - 19.10: Hatha Yoga (FM2, Petra W.)

18.35 - 19.30: Dynamisches Faszientraining (FM1, Marina)

Dienstag, 07.02.23

08.50 - 09.45: Pilates (FM1, Elisabeth)

18.00 - 18.55: Workout (FM1, Andrea)

10.00 - 10.55: Choreo+Co (FM1, Elisabeth)

18.20 - 19.15: Pilates (FM2, Doris)

19.00 - 19.50: Zumba (FM1, Alexandra)

Mittwoch, 08.02.23

08.35 - 09.45: Hatha Yoga (FM2, Carina)

17.40 - 18.50: Yin Yoga (FM2, Petra W.)

08.50 - 09.45: Wirbelsäulen-Gym. (FM1, Marion)

18.00 - 18.55: Step-Intervall (FM1, Dani)

10.00 - 10.55: Hocker-Gymnastik (FM2, Marion)

19.10 - 20.20: bodyART (FM2, Monika)

Donnerstag, 09.02.23

09.30 - 10.25: Workout mit Step (FM1, Monika)

17.30 - 18.25: Wirbelsäulen-Gym. (FM1, Sonja)

Freitag, 10.02.23

09.30 - 10.25: Wirbelsäulen-Gym. (FM1, Monika)

17.30 - 18.25: Workout (FM1, Dani)