

CLUBA. - WEIHNACHTSKURSPROGRAMM

Letzter regulärer Kurstag: **Montag, 22.12.25.** Erster Kurstag nach den Ferien: **Mittwoch, 07.01.2026.**

Alle Kurse: Felmayer-Saal. Es gelten: Bonus-Stunden, 5er/10er-Blöcke; Einzelstunden GF 10,-; Yoga 18,-

Dienstag, 23.12.25	08.50 - 09.45 Uhr 08.50 - 09.45 Uhr 10.00 - 10.55 Uhr	Pilates (FM1, Elisabeth) Wirbelsäulen-Gymnastik (FM2, Claudia N.) Workout (FM1, Claudia P.)
Freitag, 26.12.25	17.30 - 18.25 Uhr	Workout (FM1, Monika)
Samstag, 27.12.25	09.00 - 09.55 Uhr	starke Mitte (FM1, Claudia P.)
Sonntag, 28.12.25	09.00 - 09.55 Uhr 09.00 - 10.10 Uhr 18.00 - 18.55 Uhr	Workout (FM1, Martina) Hatha Yoga (FM2, Carina) Workout (FM1, Bianca)
Montag, 29.12.25	08.50 - 09.45 Uhr 10.00 - 10.55 Uhr 17.15 - 18.25 Uhr 17.30 - 18.25 Uhr 18.30 - 19.25 Uhr 18.30 - 19.25 Uhr	Wirbelsäulen-Gymnastik (FM1, Marion) Workout (FM1, Claudia P.) Hatha Yoga (FM2, Carina) Cardio+Workout (FM1, Moni K.) Beine-Bauch-Po (FM1, Andrea) Pilates (FM2, Doris)
Dienstag, 30.12.25	08.50 - 09.45 Uhr 10.00 - 10.55 Uhr 18.30 - 19.25 Uhr 19.00 - 19.55 Uhr	Wirbelsäulen-Gymnastik (FM1, Claudia N.) Pilates (FM1, Doris) Kraftzirkel (FM1, Monika) Wirbelsäulen-Gymnastik (FM1, Marion)
Mittwoch, 31.12.25	08.50 - 09.45 Uhr 10.00 - 10.55 Uhr	Wirbelsäulen-Gymnastik (FM1, Marion) Workout (FM1, Claudia P.)

UND MIT KRAFT UND ELAN INS NEUE JAHR ...

Freitag, 02.01.26	09.20 - 10.15 Uhr 10.30 - 11.25 Uhr 17.30 - 18.25 Uhr 18.00 - 19.10 Uhr	Wirbelsäulen-Gymnastik (FM1, Monika) Kraft-Zirkel (FM1, Monika) Workout (FM1, Monika) Yin Yoga (FM2, Carina)
Samstag, 03.01.26	09.00 - 09.55 Uhr 10.05 - 11.15 Uhr	starke Mitte (FM1, Claudia) bodyART (FM1, Monika)
Sonntag, 04.01.26	09.00 - 09.55 Uhr 09.00 - 10.10 Uhr 18.00 - 18.55 Uhr	Workout (FM1, Martina) Hatha Yoga (FM2, Stefanie) Pilates (FM1, Vici)
Montag, 05.01.26	08.50 - 09.45 Uhr 10.00 - 10.55 Uhr 17.30 - 18.25 Uhr 18.30 - 19.25 Uhr 18.30 - 19.25 Uhr	Wirbelsäulen-Gymnastik (FM1, Marion) Workout (FM1, Claudia) Gymstick-Muscle (FM1, Moni K.) BeineBauchPo (FM1, Andrea) Pilates (FM2, Doris)

ab Mittwoch, 07.01. gilt wieder das reguläre Semesterkursprogramm!

**DAS CLUBA. TEAM WÜNSCHT EUCH EIN SCHÖNES WEIHNACHTSFEST
UND VIEL FREUDE UND ENERGIE IM NEUEN JAHR!**