

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

UND MIT KRAFT UND ELAN INS NEUE JAHR ...

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