

# CLUBA. - SEMESTERFERIENPROGRAMM

Letzter Kurstag im Wintersemester: Freitag, 31.01.2025. Erster Kurstag Sommersemester: Montag, 10.02.2025

Alle Kurse: Felmayer-Saal. Es gelten: Bonus-Stunden, 5er/10er-Blöcke; Einzelstunden GF 10,-; Yoga 17,-

## Samstag, 01.02.25 (Semesterkarte WO25-05 gültig)

09.00 - 09.55: starke Mitte (FM1, Claudia)

10.05 - 11.15: bodyART (FM1, Monika)

## Sonntag, 02.02.25 (Semesterkarte WO25-05 gültig)

09.00 - 09.55: Workout (FM1, Martina)

18.30 - 19.40: Vinyasa Yoga (FM2, Barbara)

09.00 - 10.10: Hatha Yoga (FM2, Carina)

19.45 - 20.15: Yoga Nidra (FM2, Barbara)

## Montag, 03.02.25

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

18.00 - 18.55: BeineBauchPo (FM1, Dani)

10.00 - 10.55: Workout (FM1, Claudia)

18.25 - 19.20: Pilates (FM2, Doris)

## Dienstag, 04.02.25

08.50 - 09.45: Pilates (FM1, Doris)

18.00 - 18.55: Langhantel-Training (FM1, Sonja)

17.40 - 18.50: Hatha Yoga (FM2, Marie)

19.00 - 19.50: Zumba (FM1, Alexandra)

## Mittwoch, 05.02.25

08.40 - 09.50: Gentle Morning Yoga (FM2, Marie)

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

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

10.00 - 10.55: Für immer fit (FM1, Claudia)

19.05 - 20.15: bodyART (FM1, Monika)

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

19.05 - 20.15: Yin Yoga (FM2, Carina)

## Donnerstag, 06.02.25

09.00 - 09.50: Senior\*innen-Fit (FM1, Erich)

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

10.00 - 10.55: easy Step (FM1, Monika)

18.35 - 19.30: BeineBauchPo (FM1, Andrea)

## Freitag, 07.02.25

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

17.30 - 18.25: Workout (FM1, Dani)