

# CLUBA.-OUTDOOR-PROGRAMM AB 25.05.

Alle Kurse finden im **Felmayer-Garten** statt. (Garderoben und Duschen können NICHT benutzt werden)

Bei Schlechtwetter (Regen, Gewitter, extreme Kälte/Wind) finden die Kurse nicht statt.

Es gelten alle Kurskarten vom Wintersemester (je nach Kategorie); Bitte **eigene Matte/Unterlage** mitnehmen!

Dieses Kursprogramm gilt **vorerst bis 04. Juli**. Unser Sommerprogramm (05.Juli bis 12.September) wird an die dann geltenden neuen Corona-Maßnahmen angepasst.

Mai 2021

	VORMITTAG		NACHMITTAG	
<b>MONTAG</b>	09.00 Uhr	WirbelsäulenGymnastik (Marion)	17.30 Uhr	Cardio-Workout (Dani)
	09.00 Uhr	Hatha Yoga (Elisabeth)	17.30 Uhr	Pilates (Doris)
	10.00 Uhr	Fit über 60 (Helga)	18.30 Uhr	BeineBauchPo (Dani)
			18.30 Uhr	Hatha Yoga (Veronika)
<b>DIENSTAG</b>	09.00 Uhr	Pilates (Elisabeth)	17.30 Uhr	Workout (Sonja)
	10.00 Uhr	Workout (Petra)	17.30 Uhr	Hatha Yoga (Elisabeth)
			18.30 Uhr	bodyART (Monika)
			18.30 Uhr	Zumba Gold (Alexandra)
<b>MITTWOCH</b>	09.00 Uhr	WirbelsäulenGymnastik (Marion)	17.40 Uhr	Hatha Yoga (Iwona)
	10.00 Uhr	Für immer fit (Gaby)	18.00 Uhr	Step-Intervall (Dani)
			19.00 Uhr	Workout (Marina)
			19.00 Uhr	bodyART (Monika)
<b>DONNERSTAG</b>	09.00 Uhr	Hatha Yoga (Jaqui)	17.00 Uhr	BeineBauchPo (Brigitte)
	10.00 Uhr	BeineBauchPo (Gaby)	17.30 Uhr	WirbelsäulenGymnastik (Sonja)
			18.00 Uhr	Power Workout (Martina)
			18.30 Uhr	Vinyasa Yoga (Barbara)
<b>FREITAG</b>	09.00 Uhr	FlacherBauch+StarkerRücken (Monika)	17.30 Uhr	Workout (Dani)
	10.00 Uhr	WirbelsäulenGymnastik (Monika)		
<b>SONNTAG</b>	09.00 Uhr	Hatha Yoga (Carina)		
	09.00 Uhr	Workout (Martina)		