

# Group Workout

gültig ab 07. September 2020

1210 Wien, Arbeiterstrandbadstr. 87a, Tel.: 01/ 263 21 55

## MONTAG

Zeit	Stunde	Trainer	Saal
08:30	Step & Tone	Helga	4
09:30	Pilates	Helga	4
09:30	Bauch Bein Po	Isabel	1
10:30	Gesunder Rücken	Isabel	1
17:15	Flexi-Bar®	Doris	1
18:00	Cycling 75M	Silvia	2
18:15	CD Mix Workout	Doris	1
18:30	Hatha Yoga 75M	Mirka	4

## DIENSTAG

Zeit	Stunde	Trainer	Saal
08:00	Cycling	Elisa	1
09:00	Gesunder Rücken	Elisa	1
10:00	Body Work 75M	Andrea	1
17:00	Step & Tone	Birgit	1
18:00	Bauch Bein Po	Birgit	1
18:15	Latino	Elmar	4
19:15	Indoor Cycling 75 min.	Elmar	1

## MITTWOCH

Zeit	Stunde	Trainer	Saal
09:00	Bodywork + Easytone Step	Martina	1
10:00	Bauch Bein Po	Gina	1
11:00	Gesunder Rücken	Gina	1
17:30	Bauch Bein Po	Hans	1
18:00	Kundalini Yoga 75M	Erika	4
18:30	H.I.I.T. Basic	Hans	1
19:20	Cycling 75M	Günter	1

## DONNERSTAG

Zeit	Stunde	Trainer	Saal
08:30	Hatha Yoga 75M	Maria	4
09:30	Body Work	Sonja	1
10:30	Fatburning	Sonja	1
17:15	Body Work	Claudia	1
18:00	Yoga 75M	Erika	4
18:15	CD Mix Workout	Claudia	1

## FREITAG

Zeit	Stunde	Trainer	Saal
09:00	Kundalini Yoga 75M	Larissa	4
09:30	Body Work	Brigitte	1
10:30	H.I.I.T.	Brigitte	1
15:45	Zumba	Cansu	1
16:45	Body Work	Angelika	1
17:45	Step Basic	Angelika	1

## SAMSTAG

Zeit	Stunde	Trainer	Saal
09:30	Step Basic	Hans	1
10:00	Hatha Yoga 75M	Mirka	4
10:30	Body Work	Hans	1
17:45	CD Mix Workout	Hans	1

## SONNTAG

Zeit	Stunde	Trainer	Saal
09:30	Step Medium	Lisa/Michael	1
10:00	Kundalini Yoga 75M	Iris	3
10:30	Bauch Bein Po	Lisa/Sabine	1
17:30	Body Work 75 min	Gina/Hans	1

## INFORMATION

- Mindestteilnehmer: 1 Person
- Bitte zu jeder Stunde Bon, Sportschuhe, Handtuch und Trainingsjacke mitbringen.
- Trainervertretungen jederzeit möglich!
- Stundenänderung jeder Zeit möglich!
- An Feiertagen findet das Sonntagsprogramm statt!
- Um möglichst vielen Mitglieder/innen die Teilnahme an unseren Kursen zu ermöglichen, finden diese hauptsächlich outdoor statt.

tagesaktueller Kursplan unter:  
[clubdanube.bodydays.at](http://clubdanube.bodydays.at)