

**FIT IN**  
ST. PÖLTEN

**ALL IN ONE  
PAKET € 99,-  
PRO MONAT**



# **SemTeo**

**GENERATIONEN IN BEWEGUNG**



**KURSPROGRAMM  
FRÜHLING/SOMMER 2022**

**NEU - „HULA HOOP FITNESS“**



# STUNDEN-

## MONTAG SAAL 1

09:30 – 10:20 Uhr  
STÖPSELTURNEN  
AB 1 JAHR

16 – 16:50 Uhr  
YOGA KIDS  
AB 5 JAHREN

18–18:50 Uhr  
BALLETT ERWACHSENE

19–20:30 Uhr  
YOGA  
IM STUDIO & ONLINE

### SAAL 2

16:15 – 17:45 UHR  
SELPOLITE KIDS  
AB 6 JAHREN

18 – 18:50 UHR  
STRETCHING  
IM STUDIO & ONLINE

19–20 Uhr  
FRAUENBOXEN

### SAAL 3

17:30 – 18:20 UHR  
JUMPING KIDS  
AB 7 JAHREN

18:30 – 19:20 UHR  
JUMPING FITNESS

## DIENSTAG SAAL 1

09:30 – 10:20 Uhr  
MAMA WORKOUT  
IM STUDIO & ONLINE

10:30 – 11:20 UHR  
RÜCKBILDUNGSKURS  
IM STUDIO & ONLINE

15:15 – 15:55  
MUSIKGARTEN  
AB 6 MONATE

16 – 16:45 UHR  
MUSIKGARTEN  
AB 1,5 JAHREN

18–18:50 Uhr  
BUNGEE FITNESS

19–19:50 Uhr  
HULA HOOP FITNESS  
FORTGESCHRITTEN

20–20:50 Uhr  
AERIAL HAMMOCK

### SAAL 2

16 – 16:50 UHR  
BUNGEE KIDS  
AB 7 JAHREN

17–17:50 Uhr  
FIT FÜR SCHWANGERE  
IM STUDIO & ONLINE

18–18:50 Uhr  
RÜCKENFIT  
IM STUDIO & ONLINE

19 – 19:50 UHR  
FITNESS WORKOUT  
IM STUDIO & ONLINE

## MITTWOCH SAAL 1

08 – 09 UHR  
POWER YOGA  
IM STUDIO & ONLINE

09:30 – 10:20 Uhr  
MAMA WORKOUT  
IM STUDIO & ONLINE

16:15 – 17:45 UHR  
SELPOLITE KIDS  
AB 6 JAHREN

18 – 18:50 UHR  
SPROSSENWAND  
TRAINING

19 – 19:50 UHR  
COMBAT FIT

19 – 19:50 UHR  
ZUMBA  
NUR ONLINE

### SAAL 2

15 – 15:45 UHR  
POP DANCE MINIS  
AB 3 JAHREN

15:45 – 16:30 UHR  
POP DANCE 1  
AB 6 JAHREN

16:30 – 17:15 UHR  
POP DANCE 2  
AB 9 JAHREN

17:15 – 18 UHR  
POP DANCE 3  
AB 12 JAHREN

# PLAN



## DONNERSTAG SAAL 1



16–16:50 Uhr  
AERIAL KIDS  
AB 7 JAHREN

17–17:50 Uhr  
AERIAL TEENS  
AB 10 JAHREN

18–18:50 Uhr  
JUMPING® FITNESS

19–19:50 Uhr  
FITNESS WORKOUT  
IM STUDIO & ONLINE

20–20:50 Uhr  
BUNGEE FITNESS

### SAAL 2

16 -16:50 Uhr  
SELPOLITE MINIS  
AB 3 JAHREN

18:30 – 19:25 UHR  
PILATES

### SAAL 3

19 – 19:50 UHR  
GRUPPENTRAINING  
IM KINESISGYM

## FREITAG SAAL 1

08 – 08:55 UHR  
PILATES  
IM STUDIO & ONLINE

09:30 – 10:20 Uhr  
MAMA WORKOUT  
IM STUDIO & ONLINE

15:30 – 16:20 UHR  
STÖPSELTURNEN  
AB 1 JAHR

17 -17:50 Uhr  
BUNGEE FITNESS

18–18:50 Uhr  
ROCK THE BILLY®  
IM STUDIO & ONLINE

19–19:50 Uhr  
HULA HOOP FITNESS  
ANFÄNGER

### SAAL 2

16:30 – 17:20 UHR  
KINDERTURNEN  
AB 3 JAHREN

## SAMSTAG SAAL 1

09 – 09:50 Uhr  
BALLETT MINIS  
AB 3 JAHREN

10 – 10:50 UHR  
BALLETT KIDS  
AB 6 JAHREN

11 – 11:50 UHR  
BUNGEE KIDS  
AB 7 JAHREN

### SAAL 2

10 - 10:50 Uhr  
ZIRKOLINOS  
AB 5 JAHREN

X

X-X



[www.semteo.at](http://www.semteo.at)  
Tel. 0676 3148587  
Mail [office@semteo.at](mailto:office@semteo.at)

GÜLTIG AB  
14.02.2022 –  
30.06.2022

//

+

## KIDS

ZIRKOLINOS, STÖPSEL- & KINDERTURNEN, BALLETT,  
MUSIKGARTEN ODER YOGA KIDS

€149,- PRO SEMESTER/ 18 EINHEITEN **ODER** FLEXIBLE EINZELEINHEIT UM €12,-

### POP DANCE

€ 32,- PRO MONAT/ 4 EINHEITEN **ODER** FLEXIBLE EINZELEINHEIT UM € 12,-

### JUMPING®, BUNGEE ODER AERIAL KIDS & TEENS:

9ER BLOCK UM € 108,- **ODER** FLEXIBLE EINZELEINHEIT UM € 15,-



## MAMA FITNESS

### MAMA WORKOUT

PAKET UM €49,- PRO MONAT/ 3 EINHEITEN PRO WOCHE **ODER** €35,- PRO MONAT/  
1 EINHEIT PRO WOCHE **ODER** FLEXIBLE EINZELEINHEIT UM € 12,-

### RÜCKBILDUNGSKURS

6ER BLOCK UM €80,-

### FIT FÜR SCHWANGERE

€ 35,- PRO MONAT/ 4 EINHEITEN **ODER** FLEXIBLE EINZELEINHEIT UM € 12,-



## ERWACHSENE

### FITNESS WORKOUT

PAKET UM €45,- PRO MONAT/ 2 EINHEITEN PRO WOCHE **ODER** €35,- PRO MONAT/ 1 EINHEIT PRO WOCHE  
**ODER** FLEXIBLE EINZELEINHEIT UM € 12,-

### PILATES, RÜCKENFIT, ROCK THE BILLY®, STRETCHING ODER BALLETT

9ER BLOCK UM € 108,- **ODER** FLEXIBLE EINZELEINHEIT UM € 15,-

### AERIAL, HULA HOOP, YOGA, JUMPING® ODER BUNGEE FITNESS

9ER BLOCK UM € 135,- **ODER** FLEXIBLE EINZELEINHEIT UM € 18,-



## KAMPFSCHULE

### FRAUENBOXEN

9ER BLOCK UM €180,- INKL. LEIHAUSRÜSTUNG **ODER** FLEXIBLE EINZELEINHEIT UM €25,-

### SELFPOLITE MINIS

€ 149,- PRO SEMESTER/ 18 EINHEITEN **ODER** FLEXIBLE EINZELEINHEIT € 12,-

### SELFPOLITE KIDS

€120,- PRO MONAT/ 2 EINHEITEN PRO WOCHE

### COMBAT FIT

9ER BLOCK UM €135,- **ODER** FLEXIBLE EINZELEINHEIT UM € 18,-



## KINESISGYM

### GRUPPENTRAINING

10ER BLOCK UM €150,- **ODER** FLEXIBLE EINZELEINHEIT UM €18,-

### PERSONALTRAINING

10ER BLOCK UM € 750,- **ODER** FLEXIBLE EINZELEINHEIT UM € 80,-



[www.semteo.at](http://www.semteo.at)  
Tel. 0676 3148587  
Mail: [office@semteo.at](mailto:office@semteo.at)

**KONTAKT**  
**SemTeo Fitness**  
Domgasse 4 im  
3100 St. Pölten



folgt uns  
auf facebook!



folgt uns  
auf instagram!