

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	
<b>Vormittag</b>						
08.00 - 08.15						
08.15 - 08.30		609 <b>AKTIVIERUNGS YOGA</b> Natalie Rimpl 08.00-09.00				
08.30 - 08.45						
08.45 - 09.00			616 <b>AUSGLEICHSGYMNASTIK</b> Vanessa Mühlanger 08.30-09.30			
09.00 - 09.15	614 <b>STRENGTH &amp; STRETCH</b> Vanessa Mühlanger 09.00-10.00				618 <b>SONNENGRUß &amp; MEDITATION</b> Annette Bertolo 09.00-09.40	
09.15 - 09.30						
09.30 - 09.45						
09.45 - 10.00						
10.00 - 10.15					619 <b>RÜCKENFIT</b> Annette Bertolo 10.00-10.40	
10.15 - 10.30						
10.30 - 10.45	<b>USI ONLINE KURSE ab 04.05.2020</b>					
<b>Nachmittag</b>						
16.00 - 16.15						
16.15 - 16.30						
16.30 - 16.45					604 <b>THERABAND-KRÄFTIGUNG</b> Carola Rainer 16.30-17.30	
16.45 - 17.00						
17.00 - 17.15	601 <b>TABATA</b> Carola Rainer 17.00-18.00	606 <b>FAYO FASZIENYOGA</b> Yvonne Letonja 17.00-17.50	607 <b>PILATES</b> Yvonne Letonja 17.00-17.50	602 <b>HOME WORK(OUT)</b> Carola Rainer 17.00-18.00		613 <b>WIRBELSÄULENTRAINING / STARKER RÜCKEN</b> Jennifer/ Harald Fischer 17.00-17.40
17.15 - 17.30						
17.30 - 17.45						
17.45 - 18.00						
18.00 - 18.15						
18.15 - 18.30	617 <b>FUNKTIONELLES TRAINING -</b> Roman Rubinigg 18.15-18.55			610 <b>YOGA</b> Natalie Rimpl 18.15-19.15		
18.30 - 18.45						
18.45 - 19.00						
19.00 - 19.15		615 <b>AEROBIC-FITNESS-KOORDINATION</b> Vanessa Mühlanger 19.00-20.00				
19.15 - 19.30						
19.30 - 19.45					603 <b>RUMPF IST TRUMPF</b> Carola Rainer 19.30-20.30	
19.45 - 20.00						
20.00 - 20.15						
20.15 - 20.30						