

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Vormittag					
06.00 - 06.15					
06.15 - 06.30					
06.30 - 06.45	603 FIT IN DEN TAG Carola Rainer 06.30 - 07.30				615 FULL BODY STRETCH Vanessa Mühlanger 06.30 - 07.15
06.45 - 07.00					
07.00 - 07.15					
07.15 - 07.30					
07.30 - 07.45					
07.45 - 08.00					
Nachmittag	USI ONLINE KURSE WS 20/21				
16.00 - 16.15					
16.15 - 16.30					
16.30 - 16.45					
16.45 - 17.00			611 HIIT AEROBIC Martina Bacher 16.30 - 17.30		
17.00 - 17.15	607 PILATES Yvonne Letonja 17.00 - 18.00	606 FAYO FASZIEN YOGA Yvonne Letonja 17.00 - 18.00			
17.15 - 17.30					
17.30 - 17.45					
17.45 - 18.00					
18.00 - 18.15				601 TABATA Carola Rainer 18.00 - 19.00	616 STARKER RÜCKEN - stabil statt labil Stefan Lasser 18.00 - 19.00
18.15 - 18.30					
18.30 - 18.45			614 FULL BODY INTENSIV Vanessa Mühlanger 18.30 - 19.15		
18.45 - 19.00					
19.00 - 19.15			613 WIRBELSÄULEN TRAINING Jenny Fischer 19.00 - 20.00	602 HOME WORK(OUT) Carola Rainer 19.15 - 20.15	
19.15 - 19.30					
19.30 - 19.45					618 YOGA - einfach Wohlfühlen Nicole Panzer 19.30 - 20.30
19.45 - 20.00					
20.00 - 20.15					
20.15 - 20.30					