


USI ONLINE KURSE ab 22.11.

#usibewegt

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	FREITAG	
17.00 - 17.15	PILATES (607) 17:00 - 17:50 Yvonne Letonja			DANCE FITNESS (612) 17:00 - 17:50 Jennifer Fischer	PILATES & STRECH (608) 17:15 - 18:15 Yvonne Letonja	CORE-POWER (611) 17.00 - 18.00 Jennifer Fischer	CORE TRAINING (603) 17:00 - 18:00 Tom Weißensteiner	STARKER RÜCKEN (616) 17:00 - 18:00 Stefan Lasser	
17.15 - 17.30									
17.30 - 17.45									
17.45 - 18.00									
18.00 - 18.15	YOGA in der Mitte liegt die Kraft (609) 18:00 - 19:00 Annette Bertolo	FULL BODY WORKOUT + STRETCH (615) 17:45-18:45 Vanessa Mühlanger	FUNKT. KRAFT- und AUSDAUER TRAINING (617) 18:00 - 19:00 Roman Rubingg	WAVELETICS - für einen gesunden Rücken (614) 18:00 - 18:50 Jennifer Fischer					
18.15 - 18.30									
18.30 - 18.45							TABATA (601) 18:15 - 19:15 Christian Gettinger		
18.45 - 19.00									
19.00 - 19.15				 LEOBEN UNIVERSITÄTSSPORT					
19.15 - 19.30									
19.30 - 19.45		H.I.I.T. TRAINING (605) 19:30 - 20:30 Tom Weißensteiner					YOGA - EINFACH WOHLFÜHLEN (618) 19:30 - 20:30 Nicole Panzer	YOGILATES (610) 19:15 - 20:15 Elizaveta Kapelkina	
19.45 - 20.00									
20.00 - 20.15									
20.15 - 20.30									
20.30 - 20.45									
20.45 - 21.00									

*GRATIS USI ONLINE KURSANGEBOT FÜR DIE DAUER DES LOCKDOWNS