

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30 10:15		09:00 – 09:45 Uhr Functional Training – Advanced Ltg. Tobias Prießnitz		09:00 – 10:00 Uhr Early Bird Ltg. Elisabeth Eder	
10:15 11:00		10:00 – 11:00 Uhr Functional Training – Workout Ltg. Tobias Prießnitz			
11:00 11:45				11:55 - 12:55 Uhr Stabilitätstraining Ltg. Tobias Pylypiw	
11:45 12:00					
12:15 12:45	12: 00 – 12:45 Uhr Sanftes Rückentraining Ltg. Tobias Pylypiw				
13:15 14:00	13:00 – 13:45 Uhr Rückenfitness Ltg. Tobias Pylypiw		13:00 – 14:30 Uhr Moderner Tanz Ltg. Sabine Schmalzer	13:00 – 14:30 Uhr Yoga Ltg. Walter Mayer	
14:00 14:45	14:00 – 15:00 Uhr Beweglichkeitstraining Ltg. Elisabeth Eder				
14:45 16:30				14:45 – 16:15 Uhr Yoga Ltg. Walter Mayer	