

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:45 9:30		09:00 – 09:45 Uhr Functional Training – Workout Ltg. Tobias Prießnitz		09:30 – 10:30 Uhr Early Bird Ltg. Elisabeth Eder	
09:30 10:15					
10:15 11:00		10:00 – 11:00 Uhr Functional Training – Technik Ltg. Tobias Prießnitz		10: 45 – 11:45 Körperwahrnehmung leicht gemacht – Bewegung Ltg. Lisa-Karoline Hornberger	
11:00 11:45	11:00– 12:00 Uhr Stabilisationstraining Ltg. Tobias Pylypiw				
11:45 12:00	11:00– 12:00 Uhr Körperwahrnehmung leicht gemacht – Ernährung Ltg. Sandra Winkler				
12:15 13:15	12:15 - 13:00 Uhr Rückentraining Plus – Gerätetraining Gr.1/2 Ltg. Tobias Pylypiw		12: 15 – 13:00 Uhr Rückentraining Plus – Körpertraining Ltg. Tobias Pylypiw		
13:15 14:00			13:15 – 14:15 Uhr Entspannung: Einführung Autogenes Training Ltg. Tobias Pylypiw	13:00 – 14:30 Uhr Yoga Ltg. Walter Mayer	
14:00 14:45	14:00 – 15:00 Uhr Beweglichkeitstraining Ltg. Elisabeth Eder			14:00 – 14:45 Uhr Aqua – Kurs Ltg. Klaus Haas und Stephan Fortner	
14:45 16:30				14:45 – 16:15 Uhr Yoga Ltg. Walter Mayer	