



Kursprogramm - gültig ab Oktober 2020



- Anfänger
- Fortgeschrittene
- Anfänger + Fortgeschrittene

- Ausdauertraining
- Kräftigungstraining

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Kursraum	Yoga / Sporthalle	Kursraum	Yoga / Sporthalle	Kursraum	Yoga / Sporthalle	Kursraum	Yoga / Sporthalle	Kursraum	Yoga / Sporthalle
	08:30 bis 09:10 Flex und Bauch Nadja		08:20 bis 08:50 Rückenschule Inge		08:30 bis 09:10 Bauch-Beine-Po Nadja		08:30 bis 09:10 FLEX Nadja		
		09:00 bis 09:50 INDOOR CYCLING Nadja							
					17:00 bis 19:00 Bouldern		17:00 bis 19:00 Bouldern		
	17:00 bis 17:30 Rückenschule Inge				Boulderwand 22 x 3m		Boulderwand 22 x 3m		17:00 bis 17:50 FLEX Nadja
	17:40 bis 18:30 FLEX Nadja		18:00 bis 18:50 Bauch-Beine-Po Inge	18:00 bis 18:50 INDOOR CYCLING Dieter				18:00 bis 18:50 INDOOR CYCLING Askö Triathlon Judenburg (privat)	
	18:40 bis 19:30 Bauch-Beine-Po Nadja	19:00 bis 19:50 INDOOR CYCLING Dieter					19:00 bis 20:30 KRAV MAGA Fabian		